
Januar 2025
dm-Magazin
alverde
Hautbarriere
Was sie im Winter stark macht
INTERVIEW
SANAM AFRASHTEH
Von der Komfortzone in die Kälte
WANDEL
Wie weit ist die grüne Transformation?
REZEPTE
Rund ums Teepulver Matcha
HALLO, DU SCHÖNE
Die neue Serie mit fraubeauty
Wir lernen & das ist gut so
dm



> „Jede Falte erzählt eine Geschichte aus dem Buch meines Lebens“, sagt die 57-jährige Angela, die sich für unsere Serie mit Susanne Krammer, @fraubeauty, getroffen hat.

MEHR DAZU AB SEITE 20

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Januar steht für Neubeginn, für frische Ideen und persönliche Ziele. Genau diese Themen finden Sie auch in dieser Ausgabe, Inspirationen, um das Jahr schwungvoll zu starten.

In unserer Serie „Hallo, Du Schöne“ schenkt Susanne Krammer, vielen besser bekannt als fraubeauty, einer Leserin einen besonderen Wohlfühltag, der von herzlichen Gesprächen über Schönheit und praktischen Tipps geprägt war (S. 20–23). Ein Moment, der zeigt: Schönheit ist nicht nur, wie wir aussehen, sondern wie wir uns fühlen – im Einklang mit uns selbst.

Alle, die nach neuen Geschmackswelten suchen, erfahren mehr über die traditionsreiche Herstellung von Matcha und können sich von kreativen Rezepten inspirieren lassen, die diesen faszinierenden Tee auf überraschende Weise in Szene setzen (S. 48–50).

In unserer Rubrik „In welcher Welt wollen wir leben?“ dreht sich alles um Innovation und Wandel. Wir haben Experten nach dem aktuellen Stand der grünen Transformation gefragt und zeigen, dass inklusives Bauen positive Veränderungen auf das Leben von Menschen mit und ohne Behinderung hat (ab S. 69).

Und weil Veränderung oft mit Wissen beginnt, laden wir Sie ein, gemeinsam über die Bedeutung lebenslangen Lernens nachzudenken auf den Seiten 90 bis 93 und am 30. Januar im ***alverde***-Inspirationstalk** live in der dm-App.

Ich wünsche Ihnen von Herzen einen inspirierenden Start ins neue Jahr und viele kleine und große Momente der Veränderung und des Wohlfühlens.

Ihre

Tanja Hildebrandt

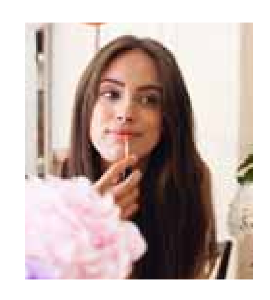
alverde-Redaktion



Diese Turnbeutel werden aus recyceltem Garn hergestellt (S. 38/39).

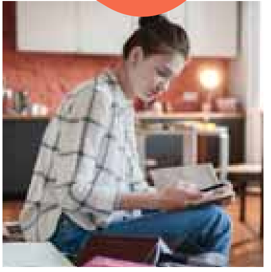
TRENDSCOUTS GESUCHT

Ihr Tipp in alverde



Sie haben ein Lieblingsprodukt aus dem Beauty-Bereich, das Sie gerne weiterempfehlen möchten? Unterstützen Sie uns als Trendscout* (siehe S. 32) und teilen Sie Ihren Produkt-Tipp mit anderen *alverde*-Lesenden. Nennen Sie uns dafür ein Produkt, das es bei dm gibt und erzählen Sie uns, warum es Ihr Favorit ist. Die Infos, gemeinsam mit einem Porträtfoto, können Sie an alverde@dm.de mit dem Stichwort Trends schicken. Mit etwas Glück veröffentlichen wir Ihren Tipp in einer der kommenden Ausgaben.

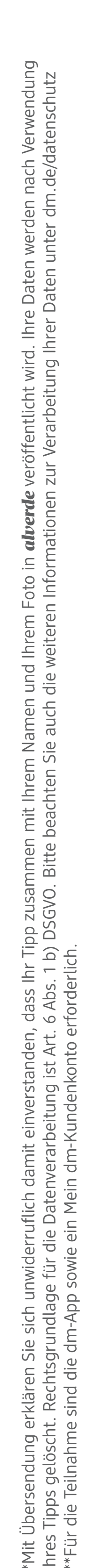




SPASS AM LERNEN

Beim ***alverde***-Inspirationstalk** am 30. Januar geht es darum, sich richtig Ziele zu setzen – und auch mit Motivation dranzubleiben.

SEITE 90



*Mit Übersendung erklären Sie sich unwiderruflich damit einverstanden, dass Ihr Tipp zusammen mit Ihrem Namen und Ihrem Foto in ***alverde*** veröffentlicht wird. Ihre Daten werden nach Verwendung Ihres Tipps gelöscht. Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 b) DSGVO. Bitte beachten Sie auch die weiteren Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten unter dm.de/datenschutz
**Für die Teilnahme sind die dm-App sowie ein Mein dm-Kundenkonto erforderlich.

Inhalt

Die Titelthemen sind farbig gekennzeichnet.
Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

eintauchen

schön fühlen

dm erleben

bewusst genießen







gesund bleiben

In welcher Welt wollen wir leben?

Schwerpunkt:
Innovation und Wandel

einfach mal machen



Dabei sein, mitmachen, bekannte Gesichter treffen

Mehr Menschlichkeit für unsere Schönheit

Im Zeitalter von künstlicher Intelligenz und neuen Technologien befassen wir uns mit einer zeitlosen Frage: Was macht einen Menschen schön?



Wann?
Freitag,
21. Februar 2025

Wo?
dm-dialogicum (Unternehmenssitz von dm) in Karlsruhe

Was?
Der Dove + *alverde*-Inspirationstag mit prominenten Gästen, Workshops, Entdeckungsreisen, Zeit zum Networken und tollen Goodies



Hier gibt es weitere Informationen zum Event und zum Gewinnspiel.

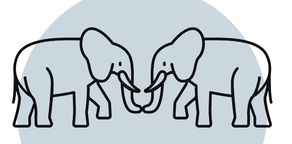
*Veranstalter: dm-drogerie markt GmbH + Co. KG. Teilnahme ab 18 Jahren und nur einmalig möglich. Das Gewinnspiel findet bis zum 31. Januar 2025 statt. Die Gewinner werden ausgelost und per Mail über die angegebene E-Mailadresse/per Direktnachricht von uns benachrichtigt. Das Gewinnspiel steht in keiner Verbindung zu Instagram. Eine Barauszahlung des Gewinns erfolgt nicht. An-/Abreise und Übernachtung sind vom Gewinn nicht umfasst. Die Daten der Teilnehmenden verwenden wir, um das Gewinnspiel durchführen zu können. Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Abs. 1 b DSGVO. Die Daten werden drei Monate nach Einsendeschluss gelöscht. Weitere Informationen siehe QR-Code.

Kuscheln



Wenn wir in den Armen eines geliebten Menschen liegen oder das weiche Fell unseres treuen Vierbeiners streicheln, spüren wir sofort eine Welle der Wärme und Geborgenheit. Am Weltknuddeltag, der am 21. Januar gefeiert wird, schätzen wir die Nähe zu unseren Liebsten ganz besonders.

UMARMUNGEN *in der Tierwelt*



Elefanten zeigen ihre Zuneigung, indem sie *ihre Rüssel gegenseitig zärtlich umschlingen.* **Die Geste ist mehr als ein Ausdruck von** *Freundschaft und Verbundenheit, in ihr zeigen sich das* **Vertrauen** *und die soziale Bindung* **innerhalb der Herde.**



Frühchen und Berührungen

Für Neugeborene und ganz besonders für Frühchen ist Kuscheln wichtig. Studien zeigen, dass sie bei intensivem Körperkontakt schneller wachsen, besser schlafen und die Herzfrequenz stabilisiert wird.*

KUSCHEL-MARATHON

26

In Thailand wurde am Valentinstag im Jahr 2014 der Rekord für die längsten Umarmungen aufgestellt. 26 Paare umarmten sich 26 Stunden, 26 Minuten und 26 Sekunden lang.**

KUSCHELN FÜR DIE GESUNDHEIT

Körperliche Nähe hilft, Stress und Ängste abzubauen, indem sie das Wohlbefinden steigert und den Spiegel von Stresshormonen wie Kortisol senkt. Berührungen fördern die Entspannung und wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus, was zu einer besseren Regulation des Blutdrucks führt.*



Eine VERBINDUNG *zu* KÜHEN

Joar Berge, auch bekannt als „Kuh-Flüsterer“, beschreibt in seinem Buch „Kühe kuscheln“, wie ihm das Schmusen mit Kühen Glück und Liebe schenkt und ihm dabei hilft, den Alltag zu vergessen. Auf seinem TikTok-Kanal @moustache_farmer teilt er herzerwärmende Videos über die besondere Beziehung zwischen Mensch und Tier.



BUCH-TIPP

Joar Berge: „Kühe kuscheln: Wie die Tiere und ich ein neues Leben begannen.“, Gräfe und Unzer Verlag, 240 Seiten, 16,99 Euro

* nature.com/articles/s41562-024-01841-8 ** guinnessworldrecords.de/news/2016/2/romantische-weltrekorde-zum-valentinstag

Warmherzig in der Kältezone

Als Serien-Schauspielerin und alleinerziehende Mutter ist der Alltag von Sanam Afrashteh durchgetaktet. Für den Stressabbau hat sie eine ungewöhnliche Methode entdeckt.

SANAM AFRASHTEH

wuchs als Kind iranischer Eltern in Marburg auf. Ihre Ausbildung absolvierte sie 1997 bis 2001 an der Hochschule für Musik und Theater in Leipzig. Seitdem arbeitet sie als Schauspielerin und Synchronsprecherin. Die Vorabendserie „In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte“ (donnerstags in der ARD), bei der sie zum Hauptensemble gehört, feiert in diesem Monat zehnjährigen Geburtstag. Aktuell absolviert sie auch eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin. Die 48-Jährige lebt mit ihrer Tochter in Berlin.



Sie spricht fünf Sprachen, darunter Farsi und Hebräisch.



Sie backt leidenschaftlich gern und probiert momentan auch Rezepte ohne Zucker aus.



Lieblingsritual mit ihrer Hündin: sie nach einem langen Spaziergang mit einer Bürstenmassage zu verwöhnen

Sie spielt seit fast 20 Jahren in der beliebten Kinderserie „Löwenzahn“ und feiert mit „In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte“ das zehnjährige Jubiläum. Sanam Afrashteh liebt Beständigkeit, aber genauso die Herausforderung, Neues zu lernen und sich selbst zu testen. Ob als angehende Ernährungsberaterin oder beim Eisbaden: „Ich nähere mich vielem autodidaktisch, aber irgendwann will ich es genau wissen“, sagt sie. Diese Neugier und ihr Mut, eigene Gedanken zu verfolgen, machen das Gespräch mit der Schauspielerin spannend.

***alverde:* Sie gehen Eisbaden und meditieren täglich – das klingt, als hätte der innere Schweinehund bei Ihnen wenig zu melden. Wie leicht fällt es Ihnen, Disziplin im Alltag zu halten?**

Sanam Afrashteh: Es gibt auch bei mir Tage, in denen ich abends im Bett liege und mir einfällt, dass ich noch nicht meditiert habe. Heute bin ich so weit, dass ich keine 45-minütige Meditation vorm Schlafengehen reinquetsche, nur um ein Häkchen an einer To-do-Liste zu machen. Mir genügen dann fünf Minuten, in denen ich mich mit mir verbinde und den Tag abschließe. Das war aber ein Lernprozess.

Also ist Ihr Thema eher das Loslassen als das Disziplinhalten?

Ja, der Tag hat nur 24 Stunden, ich habe eine Tochter, einen Hund, drehe in einer anderen Stadt. Meditation, Breathwork, Kälte sind alles Sachen, die mir guttun, aber nicht dann, wenn ich wie ein gehetztes Kaninchen durch den Tag renne.

Wie sind Sie überhaupt zum Eisbaden gekommen?

Ich habe einiges über Wim Hof (Anm. d. Red.: Extremsportler und Kälte-Guru) gelesen. Er hat mich fasziniert, weil er ein Grenzensprenger ist und mich Abenteuer und Herausforderungen anziehen. Eisbaden hat mich sehr weit raus aus meiner Komfortzone geführt. Denn ich bin eine absolute Frostbeule. Bei Außendrehs hatte ich immer die dickste Daunenjacke an, dazu Wärmflasche und kleine Handwärmer – und trotzdem habe ich gezittert.

Dann haben Sie sich ans Eisbaden wahrscheinlich langsam rangetastet?

Ich habe erst immer länger kalt geduscht, mir dann eine Wanne mit kaltem Wasser eingelassen. Aber so richtig kalt bekommst Du es zu Hause nicht, die Wassertemperaturen bleiben zweistellig. Ich bin dann an einem Januarmorgen in den Plötzensee gegangen. In den ersten Sekunden habe ich wahnsinnige Ängste ausgestanden. Mir hat alles wehgetan, sogar die Knochen haben geschmerzt. Ich war so froh, dass ein Kälte-Coach am Ufer stand, mit dem ich reden konnte und der einschätzen konnte, was geht und was nicht. >



> Ich werde oft auf der Straße von Kindern gefragt: „Bist Du die Yasemin aus ‚Löwenzahn'?"



Und jetzt ist Frieren kein Thema mehr?
Nein. Und ein Nebeneffekt ist, dass mein Nervensystem ruhiger geworden ist. Stress wirft mich nicht mehr so schnell und so lange aus der Bahn. Ich habe seit mehr als 20 Jahren mit Ängsten zu kämpfen. Manche Trigger kenne ich, andere nicht. Wenn ich merke, in mir kommt eine Unruhe auf, nehme ich zu Hause eine kalte Dusche. Dann bin ich sofort in meinem Körper und das Gedankenkarussell stoppt.

Sie fingen bei „In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte" kurz nach der Geburt Ihrer Tochter an. Sind Sie auch deshalb so lange dabeigeblieben, weil für Sie als Alleinerziehende ein festes Gehalt wichtig ist?
Ich war vorher zehn Jahre freischaffend und das war nicht immer einfach. Als ich dann schwanger wurde und das Casting kam, dachte ich, diese Planbarkeit würde mich enorm entlasten. Ich dachte allerdings nicht, dass die Produktion sich im Hauptcast für eine Mutter mit Kleinkind entscheiden würde. Aber im Gegenteil: Ich wurde mit offenen Armen aufgenommen und diese familiäre Atmosphäre hält sich bis heute. Seitdem meine Tochter in die Schule geht, ist es natürlich schwieriger, weil ich längere Phasen nicht zu Hause bin. Dann wird mir schon das Herz schwer. Aber glücklicherweise nimmt die Produktion Rücksicht, sodass ich bei wichtigen Terminen in ihrem Leben immer dabei bin.

Was reizt Sie daran, Figuren so lange zu spielen?
Bei „Löwenzahn" wird das Publikum älter und tauscht sich immer wieder aus. Ich werde oft auf der Straße von Kindern gefragt. „Bist Du die Yasemin aus ‚Löwenzahn'?" Die Serie ist im Leben von vielen Kindern präsent und deshalb behält sie für mich ihren Reiz. Bei den „Jungen Ärzten" mag ich es, Leyla immer wieder neu zu begegnen. Sie ist eine interessante Figur und macht Entwicklungen durch. Wenn ich tatsächlich uninspiriert und hauptsächlich wegen des Geldes zum Dreh fahren würde, würde ich aufhören.

Die Serie hat eine treue Fangemeinde, die viele Charaktere über die Jahre hinweg begleitet, aber sich auch zu Wort meldet, wenn ihr etwas nicht passt. Wie gehen Sie damit um?
Zu Beginn hat es mich verletzt, wenn Leute Leyla nicht mochten. Inzwischen denke ich: „Okay, jeder sieht es anders. Gut, dass wir Meinungsvielfalt haben."

„Stress wirft mich nicht mehr so schnell und so lange aus der Bahn."

Die Serie hat einen multiethnischen Cast, was die Realität in einem Krankenhaus widerspiegelt. Gleichzeitig ist die Stimmung in Thüringen, wo das fiktive Krankenhaus sitzt, teilweise sehr feindselig gegen alles vermeintlich Fremde. Empfinden Sie das als Widerspruch?
Ich kann nur für mich sprechen, aber ich muss wirklich eine Lanze für Thüringen brechen. Ich habe so viele positive Erlebnisse mit den Menschen dort gehabt,

dass ich den Ruf ihnen gegenüber unfair finde. Grundsätzlich bin ich eine große Befürworterin davon, Realität ungeschönt abzubilden und kontroverse oder sensible Themen anzusprechen. In einer Folge ging es zum Beispiel um einen fremdenfeindlich eingestellten Patienten, der sich von bestimmten Ärzten im Krankenhaus nicht behandeln lassen wollte.

Stichwort sensible Themen: Sie setzen sich für Impfgeschädigte und Long-Covid-Betroffene ein. Warum?
Ich habe bei einigen Impfgeschädigten mitbekommen, welche Odyssee sie durchlaufen mussten, damit ihr Schaden anerkannt wurde. Sie haben keine Stimme. Gerade weil die Impfung mit so vielen Versprechungen aufgeladen war, werden Menschen mit Problemen nach der Impfung als eine Art Spielverderber betrachtet. Sie und teilweise auch Long-Covid-Betroffene erinnern uns an eine Zeit, die viele am liebsten vergessen würden. Aber die Coronapandemie wirkt noch nach.

> Wenn wir aufhören, miteinander zu reden, wird nichts besser – nur die gesellschaftliche Spaltung größer.

Auch bei Ihnen?
Ich fand, dass viele rote Linien überschritten wurden, und es bereitet mir Bauchschmerzen, dass das von so vielen akzeptiert wurde. Menschen, die kritisch gegenüber Maßnahmen waren oder sich nicht haben impfen lassen, wurden ausgegrenzt und diffamiert. So etwas hatte ich noch nie erlebt. Ich gehörte sonst immer zu den „Guten“: Ich war für die Ehe für alle, habe mit Geflüchteten gearbeitet, die Grünen gewählt – und auf einmal war ich nicht mit der Mehrheitsmeinung konform. Kritiker wurden in Schubladen gesteckt – entweder Nazi oder Schwurbler – in denen ich mich überhaupt nicht wiederfinden konnte. Es wurde nicht mehr miteinander geredet und das war ein Fehler. Ich bin immer für Dialog und würde mich zu jedem Thema mit Menschen auseinandersetzen, die eine andere Meinung haben. Denn wenn wir aufhören, miteinander zu reden, wird nichts besser – nur die gesellschaftliche Spaltung größer.

schön **fühlen**



Juhu, unsere neue Beauty-Serie startet. Diesen Monat schenkt Susanne (links), vielen bekannt als fraubeauty, ***alverde***-Leserin Angela einen ganz besonderen Wohlfühlmoment.

Seite 20



Iglu für DIE HAUT

So schön der erste Schnee und ausgiebige Winterspaziergänge sind: Frostige Temperaturen und trockene Luft setzen der Haut ordentlich zu.

Doch solange die Barriere intakt ist, kann sie ziemlich viel wegstecken.

Die Hautbarriere – der Schutzwall der Haut

Unsere Hautbarriere besteht aus der Hornschicht und dem darüberliegenden Säureschutzmantel. Die Hornschicht kann man sich wie ein Mauerwerk aus abgestorbenen Hautzellen, den „Ziegelsteinen“, vorstellen. Die Zwischenräume füllen Lipide, also Fette, die wie der Mörtel in einer Mauer wirken. Diese Lipide bestehen vor allem aus Ceramiden, Fettsäuren und Cholesterin. Darüber liegt der Säureschutzmantel, der die Haut mit einer leicht sauren Schicht schützt. Diese Barriere verhindert das Eindringen von Keimen und schützt vor schädlichen Umwelteinflüssen. Eine Haut mit intakter Barriere fühlt sich geschmeidig an, wirkt gut durchblutet und prall (entsprechend dem Alter). Irritationen wie raue Stellen oder Unreinheiten klingen relativ schnell ab.

TIPP

Um gezielt die Hautbarriere zu stärken, gibt es bei dm beispielsweise die Barriereschutzcreme von Balea Med, das Barriereserum von hautsache und die All-in Barrier Creme von Nø Cosmetics.

Was schwächt die Hautbarriere im Winter?

Wie in vielen Bereichen haben wir auch beim hauteigenen Schutz unterschiedliche Startbedingungen. Empfindliche Haut hat eine weniger dichte Barriere. Umweltfaktoren und/oder eine ungünstige Pflegestrategie setzen ihr schnell zu. Treten die Störfaktoren geballt auf, gehen sie auch an einer robusten Haut nicht spurlos vorbei. Im Winter sind trockene Luft und Kälte die Barriere-Feinde, da sie den natürlichen Feuchtigkeitsgehalt verringern. Bei niedrigen Temperaturen produziert die Haut zudem weniger Talg, was die Schutzschicht anfälliger macht. Häufiges Waschen mit scharfen Reinigungsprodukten kann die Lipide aus der Haut entfernen und den Säureschutzmantel schwächen. Auch Produkte-Hopping, verbunden mit hohen Konzentrationen an sich guter Wirkstoffe, kann der Haut schaden.

Baumeister und beruhigende Helfer

Um die Hautbarriere im Winter zu stärken, ist es wichtig, ihr das zurückzugeben, was sie selbst nicht mehr ausreichend produzieren kann. Essenziell für die Schutzfunktion der Haut sind Ceramide, denn sie helfen dabei die Hautzellen, die „Ziegelsteine“, zusammenzuhalten. Diesen Kitt können wir ihr von außen zuführen. Ectoin erhöht darüber hinaus die Feuchtigkeit in den Hautzellen und kann Entzündungen hemmen. Verbündete aus der Natur sind beispielsweise fermentierter Hafer, grüner Tee und Chicorée.

Den Säureschutzmantel pflegen

Damit auch der Säureschutzmantel seine Funktion vollständig erfüllen kann, ist sanfte Hautpflege wichtig. Optimal sind Reinigungsprodukte, deren pH-Wert dem der Haut entspricht, die also im leicht sauren Bereich von 4,5 bis 5,5 liegen. Auch Niacinamid trägt dazu bei, den natürlichen pH-Wert der Haut zu stabilisieren, die Lipidbarriere zu stärken und irritierte Haut zu beruhigen.

BEAUTY-LEXIKON

Und was ist mit dem Mikrobiom?

Seit einigen Jahren ist für Skincare-Fans eine neue Vokabel hinzugekommem: das „Haut-Mikrobiom“. Alter Wein in neuen Schläuchen? Keineswegs. Mit dem Mikrobiom ist die Ansammlung von Mikroorganismen auf der Hautoberfläche gemeint. Diese guten Bakterien unterstützen den Säureschutzmantel, indem sie schädliche Erreger abwehren. Während die Barriere die Haut eher physisch schützt, stärkt ein gesundes Mikrobiom deren Abwehrkräfte auf mikrobieller Ebene. Beide Systeme arbeiten Hand in Hand, um die Haut gesund und widerstandsfähig zu halten.

WARMES Understatement

HOCHPIGMENTIERT Lidschatten Palette Nudes of New York von Maybelline. 1 St. 13,95 €

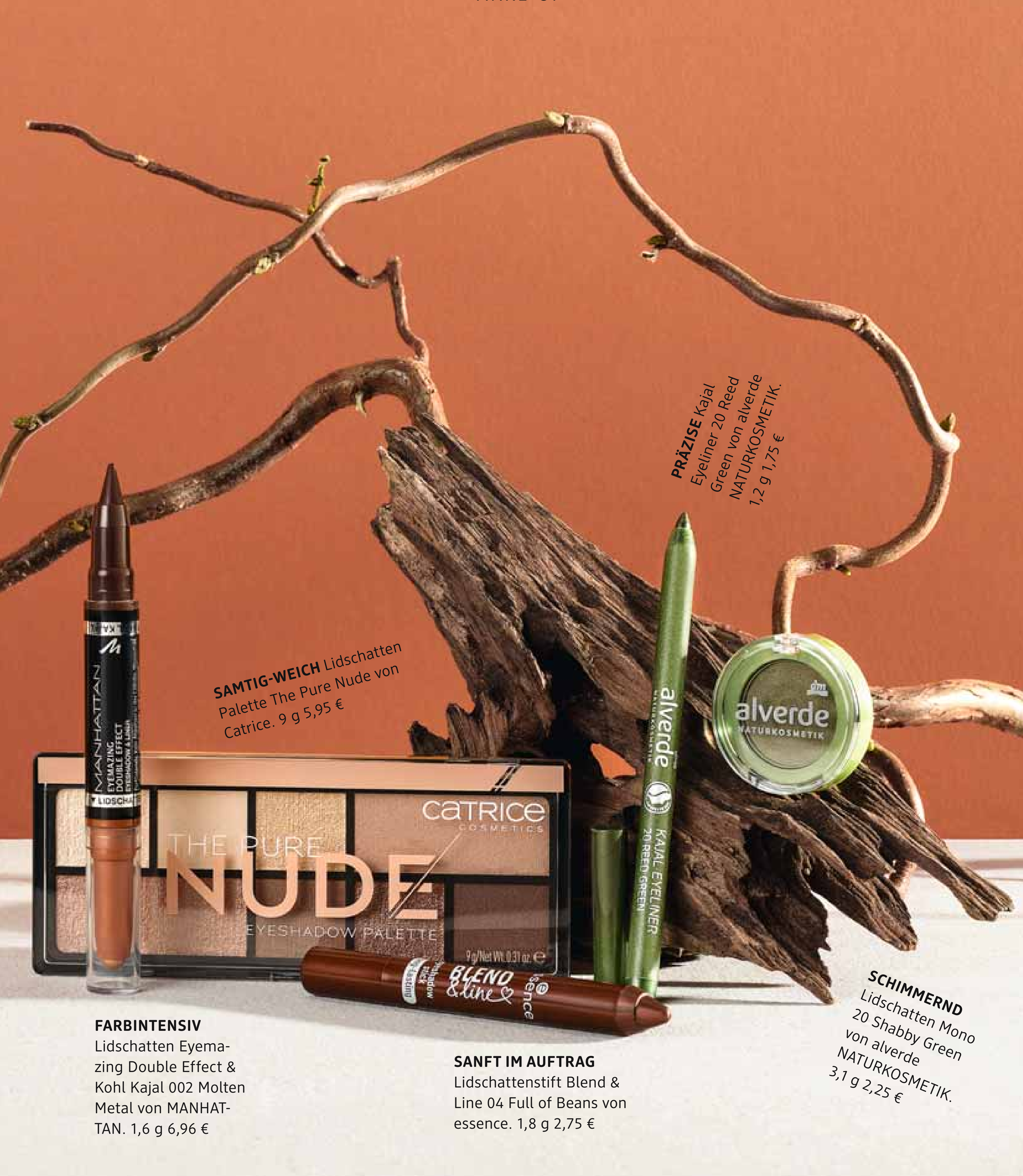
LANGE WIMPERN Mascara Lash Sensational Sky High Brown von Maybelline. 7,2 g 11,95 €

VOLUMEN PUR Mascara Masterpiece Divine Lashes Black Brown von MAX FACTOR. 8 ml 8,95 €



WASSERFEST Eyeliner 2in1 Line & Define 030 von trend !t up. 0,35 g 1,95 €

Sattes, schokoladiges Braun, zart-schimmerndes Grün oder pudriges Beige: Diese Nude- und Erdtöne bringen Sie zum Strahlen und unterstreichen Ihre natürliche Schönheit.



PRÄZISE Kajal Eyeliner 20 Reed Green von alverde NATURKOSMETIK. 1,2 g 1,75 €

SAMTIG-WEICH Lidschatten Palette The Pure Nude von Catrice. 9 g 5,95 €

FARBINTENSIV
Lidschatten Eyemazing Double Effect & Kohl Kajal 002 Molten Metal von MANHATTAN. 1,6 g 6,96 €

SANFT IM AUFTRAG
Lidschattenstift Blend & Line 04 Full of Beans von essence. 1,8 g 2,75 €

SCHIMMERND
Lidschatten Mono 20 Shabby Green von alverde NATURKOSMETIK. 3,1 g 2,25 €

Zarte Lippen im Winter

TIPP

Es gibt auch Pflegemasken speziell für die Lippenpartie. Einfach auf die gereinigten Lippen legen und 15 bis 20 Minuten einwirken lassen.

In der kalten Jahreszeit sind die Lippen durch Heizungsluft und die niedrigen Temperaturen draußen sehr beansprucht. Mit der richtigen Pflege bleiben sie geschmeidig.



Wie entstehen trockene Lippen?

Die dünne Haut ist empfindlich und besitzt keine eigenen Talgdrüsen, die sie mit Feuchtigkeit versorgen. So trocknet die Haut schneller aus, vor allem bei niedriger Luftfeuchtigkeit und wechselnden Temperaturen. Das Befeuchten der Lippen mit Speichel verstärkt die Trockenheit zusätzlich, weil es die ohnehin dünne Lipidschicht entfernt. Auch Kälte und Wind strapazieren die Lippen, was zu Spannungsgefühlen, Rissen und spröden Stellen führen kann. Bestimmte Kosmetikprodukte oder Lippenstifte mit reizenden Inhaltsstoffen können zusätzlich belasten.

TIPP

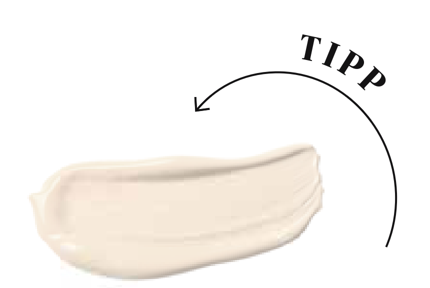
Empfindlich:
Die Lippenhaut besteht aus drei bis fünf Zellschichten und ist somit wesentlich dünner als die Gesichtshaut, die aus 16 Zellschichten aufgebaut ist.

Was hilft?

Lippenbalsam mit einer rückfettenden, feuchtigkeitsspendenden Basis wie Sheabutter, Bienenwachs, Jojoba-, Rizinus- oder Olivenöl schützt vor dem Austrocknen. Auch Inhaltsstoffe wie Hyaluronsäure, Ceramide und antioxidative Vitamine unterstützen die Lippenpflege, indem sie Feuchtigkeit speichern und die empfindliche Haut vor weiteren Umwelteinflüssen schützen. Bei Outdoor-Aktivitäten wie beispielsweise Skifahren ist ein Lippenpflegeprodukt mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30 besonders wichtig, um die Haut vor UV-Strahlen zu schützen. Auch von innen können Sie vorsorgen: Trinken Sie ausreichend über den Tag – bei kalten Temperaturen bietet sich Tee besonders gut an.

Hydration und Ernährung

Trinken Sie ausreichend und regelmäßig, um trockene Lippen zu vermeiden. Darüber hinaus spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle. Vitamin- oder Nährstoffmangel, insbesondere ein Mangel an Eisen und Zink, können Ursachen für spröde Lippen sein. Eisen ist beispielsweise in rotem Fleisch, Spinat, Linsen und Kürbiskernen enthalten und Zink in Rindfleisch und Cashewnüssen. Ein Mangel an Vitamin B2 und B12 führt zu Rissen an den Mundwinkeln. Diese Nährstoffe finden Sie in Milchprodukten, Eiern und angereicherten Getreidesorten. Omega-3-Fettsäuren, die in Lachs oder Chiasamen vorkommen, unterstützen die Hautelastizität und Feuchtigkeitsversorgung.



Lippenmassage

Um abgestorbene Hautschuppen zu entfernen, eignet sich eine Lippenmassage am Abend. Dafür mit einer weichen Zahnbürste sanft über die Lippen streicheln. Verwöhnen Sie danach Ihre Lippen mit einer dünnen Schicht Honig oder Lippenöl und lassen die Pflege über Nacht einwirken.

UNSERE NEUE *alverde*-SCHÖNHEITS-SERIE

Hallo, Du Schöne

fraubeauty und wir von *alverde* haben einen Traum: eine Serie über Schönheit, die unsere Eigenarten feiert und den Blick auf uns richtet – auf das, was uns ausmacht. Kurz: seitenweise Selbstliebe, die hoffentlich ansteckt. Auf dass wir uns morgens alle mit „Hallo, Du Schöne“ im Spiegel begrüßen.



REGIE FÜHRT:
SUSANNE KRAMMER
BEKANNT ALS @FRAUBEAUTY

Sie leitete die Schönheitsressorts großer Frauenmagazine, gründete ihr eigenes Beautymagazin junemag und hat mit dm die Hautpflegeserie hautsache entwickelt. Susanne ist Make-up-Artist, Hairstylistin, Hautpflegeexpertin und Frau über 40. Sie weiß, wie schwer der Blick in den Spiegel an manchen Tagen fällt. „Älter werden ist nicht leicht, gerade als Frau. Aber es ist wichtig, uns in jeder Phase unseres Lebens anzunehmen. Wie soll es sonst die Gesellschaft?“ In dieser Serie macht Susanne das, was sie am besten kann: Sie blickt tiefer, um jedem die Pflegeroutine an die Hand zu geben, die er auch im Alltag umsetzen kann – „keine Pflege-Tipps in Spielfilmlänge, eben Wohlfühl-Tipps“.

***alverde*-Leserin Angela Penger nach ihrem Wohlfühltag mit @fraubeauty: Von Susanne gab es eine Lymphdrainage, Haarstyling und Make-up-Tipps, aber vor allem ein Gespräch, das in beiden noch immer nachhallt.**

Beautytalk

Ein Gespräch über Falten, graue Haare und warum sie gut sind, wie sie sind.





Angela Penger

„Jede Falte erzählt eine Geschichte aus dem Buch meines Lebens", schrieb uns die 57-jährige Angela aus Herdecke. Alt fühle sie sich deshalb nicht. Wie wurde sie doch mal passend vorgestellt: „Die über 50-Jährige ist mehr 16 als ich." Auch wenn ihr die Wechseljahre zusetzen, so gut wie in diesem Jahr hat sie sich lange nicht gefühlt. Nach Jahren des beruflichen Stillstands als Industriekauffrau in Teilzeit, langwierigen Erkrankungen und dem Verlust ihres Partners, geht es aufwärts für sie: Angela macht eine Yogaausbildung, packt, sooft es geht, ihren Backpacker-Rucksack, um allein durch die Welt zu ziehen, und überlegt, empowert durch dieses Shooting, ihre Reisen demnächst als Best-Ager-Model zu finanzieren. Wir würden es feiern. Angela ist offen, neugierig und immer am Strahlen. Ein Liebling für jede Linse.

Susanne: Was hast Du nur für eine tolle graue Langhaarmähne.

Angela: Ja – und das, obwohl mir so viele zu Farbe und Kurzhaarschnitt geraten haben. Ich bin stolz darauf, nicht auf sie gehört zu haben.

Susanne: Recht hast Du. Bei den meisten Frauen werden sie in den Wechseljahren ja eher trocken und brüchig.

Angela: Dafür habe ich mehr Falten als viele Frauen meines Alters. Aber so ist das eben. Wenn ich mir anschaue, wie viele monatlich Zeit und Geld für Hyaluronunterspritzungen, Maniküre, Wimpernauffüllen und, und, und ausgeben. Das Einzige, was ich gemacht habe, ist ein Permanent-Make-up. Leider ist der obere Lidstrich etwas zu dick ausgefallen.

> **„Älterwerden ist wie der Blick durch ein Kaleidoskop. Die Steine setzen sich immer wieder neu zusammen und bilden schöne Konstellationen.**
>
> SUSANNE KRAMMER

Susanne: Ich rate auch immer jedem, der mich fragt: „Mach es nicht." Für den Augenblick denkt man, es sei eine Erleichterung. Aber Du gibst dadurch dauerhaft eine Form vor. Mit Schönheits-OPs ist das nicht anders. Gott ist nun einmal der beste Artdirector. Verändern wir etwas, ist es am Ende oft nicht mehr stimmig. Das ist auch der Grund, weshalb viele mehr machen lassen, als sie eigentlich wollen. Es gibt übrigens die Theorie vom inneren Alter, dass es eine Zeit gibt, in der das Äußere mit dem Inneren Deckungsgleich ist. Das war bei mir mit 16.

Angela: Interessant. Für mich war Schönheit früher einfach da, heute zeigt der Spiegel zu unterschiedlichen Zeiten unterschiedliche Bilder. Und jede Linie, die dazukommt, erzählt etwas aus meinem Leben. Daher will ich sie auch nicht loswerden. Aber mit dieser Einstellung fühle ich mich oft ganz schön allein.

> **„Heute zeigt der Spiegel zu unterschiedlichen Zeiten unterschiedliche Bilder.**
>
> ANGELA PENGER

Susanne: Stimmt. Ich fühle mich auch oft wie eine bedrohte Spezies. Dabei könnten wir alle dieselben OPs, Make-up- und Pflege-Tipps anwenden, wir würden dennoch verschieden aussehen. Also warum nicht gleich dazu stehen. Es ist nicht leicht, als Frau in dieser Gesellschaft alt zu werden, man wird durchsichtig, so scheint es. Dabei ist es doch spannend zu sehen, wie man sich verändert. Älterwerden ist wie der Blick durch ein Kaleidoskop. Die Steine setzen sich immer wieder neu zusammen und bilden schöne Konstellationen. Ich finde, das sollten wir feiern. >

Mitmachen

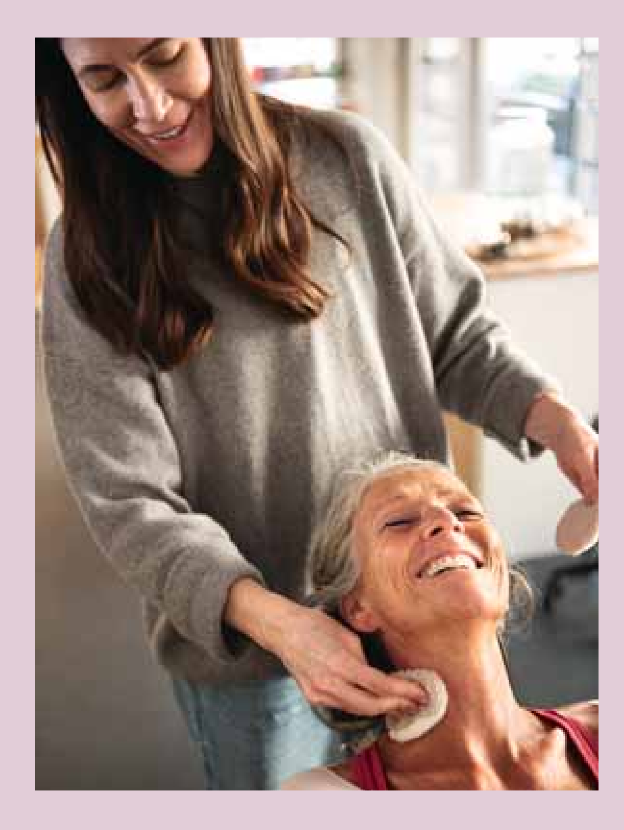
Verraten Sie uns, was Ihnen Schönsein bedeutet.
Wir freuen uns über Ihre persönliche Bewerbung für einen Wohlfühlmoment mit Susanne an alverde@dm.de – gerne mit Bild oder Video – für eine ebenso persönliche Beratung.

Ihre Daten werden spätestens 24 Monate nach der Einreichung gelöscht. Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Abs. 1 b DSGVO. Bitte beachten Sie auch die weiteren Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten unter dm.de/datenschutz.

HAUT

Lymphdrainage für die Haut

Angela ist ein sehr natürlicher Typ und ihre Haut eine kleine Diva. Daher gibt es von Susanne erst einmal eine wohltuende Gesichtsmassage, die die Lymphe anregt und die Haut gut nährt.



Weniger ist für Angelas Haut mehr. Daher nimmt Susanne einen angefeuchteten Mikrofaserschwamm, der die Haut auch ohne Reinigungsprodukt von Schmutz und Hautpartikeln befreit. Für die Massage verwendet sie eine reichhaltige Creme mit Ceramiden und Panthenol, die sie mit flachen Fingern in kreisenden Bewegungen einarbeitet. Sie beginnt unterhalb der Ohren und streicht den Hals seitlich sanft nach unten zum Schlüsselbein hin aus, um die Lymphe zu aktiveren. Als Nächstes massiert sie in sanften, kreisenden Bewegungen vom Kinn zu den Ohren hin und dann wieder nach unten den Hals entlang zum Schlüsselbein hinunter. So geht es Etage um Etage höher bis zur Stirn. Eine genaue Anleitung finden Sie auf unserem Instagram-Kanal @dm_alverde_magazin

HAARE

Haar-Tipps für mehr Volumen

Ihre Haare hatte Angela schon kurz, lang, gelockt, zu Dreads geflochten, dunkel gefärbt und hell blondiert. Am wohlsten fühlt sie sich seit Jahren mit ihrer langen Silbermähne.



1. SCHRITT Susanne arbeitet mit dem Lockenstab große Wellen in Angelas Haar. Auf Hitzeschutz verzichtet sie dabei. Nicht chemisch behandeltes Haar brauche diesen nicht, wenn es nur kurz und gleichmäßig Wärme ausgesetzt wird. Und da Angela auf viele Produkte allergisch reagiert, kommen Sprühnebel-Produkte jedweder Art heute nicht zum Einsatz.

2. SCHRITT Mit dem Glätteisen streicht Susanne Strähne für Strähne am Haaransatz etwas glatt – für einen natürlicheren Look und um die Haarstruktur zu glätten und zum Glänzen zu bringen. Ein Föhn würde die Lockenpracht nur in alle Richtungen aufplustern.

3. SCHRITT Für mehr Volumen und Stehvermögen am Oberkopf nimmt Susanne Volumenpuder. Das kann sie ganz gezielt einarbeiten. Auch kann Angela ihre Haare später oder am nächsten Morgen so gut in Form drücken.

Angelas Lieblingslook für jeden Tag

Sie ist ein natürlicher Typ und will morgens nicht Stunden im Bad verbringen. Schließlich steht Angela zu ihren Falten, pardon „Geschichtenerzählern".

MAKE-UP




Leichte Deckung

Rötungen gleicht Susanne mit einer Foundation aus. Ein besonders natürlicher Auftrag gelingt ihr dank Brush Priming. Dafür verstreicht sie etwas Foundation auf ihrem Handrücken mit den Fingern und fährt nur mit den Spitzen eines großflächigen Kabuki-Pinsels mehrmals darüber. So geben später auch nur die Spitzen die Foundation an die Haut ab, was sehr natürlich wirkt, nicht wie eine Schicht.

Ein wenig Aufschwung

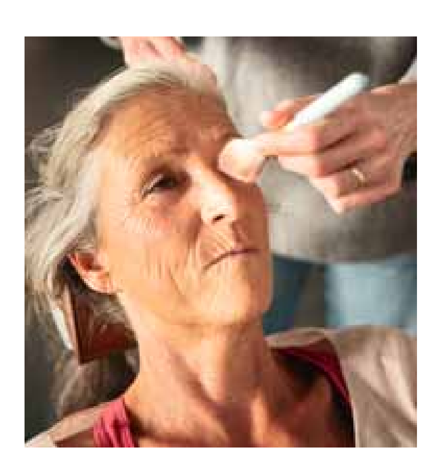
Farbe brauchen Angelas schwarz gefärbte Wimpern nicht, aber Susanne verleiht ihnen mit einer Wimpernzange etwas Schwung und mit ein paar aufgeklebten Wimpernbündeln mehr Dichte.

WEICHZEICHNER



Gamechanger: Lidschatten

In Angelas Augen passiert so viel, da braucht es kein großes Rahmenprogramm, das ablenkt. Susanne bringt ihre Brauen lediglich mit einem Brauengel in Form. Ihr Fokus liegt auf dem Augen-Make-up. Da sich Angela vor Jahren für einen Permanent-Make-up-Lidstrich entschieden hat, der unten ganz wunderbar passt, oben allerdings sehr dick ausgefallen ist, deckt ihn Susanne mit Concealer ab. Dann gibt sie braunen Lidschatten darüber. Dieser Wechsel von Schwarz auf Braun macht Angelas Blick sofort weicher.



Zarter Glow

Ein pfirsichfarbener Blush auf den Wangen bringt Angelas Augen noch mehr zum Strahlen.



Sanfter Zug

Zum Abschluss gibt Susanne noch etwas Lippenpflege mit einem sanften Rosenholzton auf Angelas Lippen. Ein Ton, der fast jeder Frau steht, da er die natürliche Farbe der Lippen unterstreicht und je nach Lichteinfall mal rosé, mal nude wirkt.

„Dann muss ich mich ja heute zum ersten Mal in meinem Leben abschminken", sagt Angela mit einem Lachen.

Balea

neu

Peptide-Power
für Deine Haut

Mit 0,1 % Kupferpeptiden zur Unterstützung der Collagenproduktion* der Haut

PARFUMFREI

Balea BEAUTY EXPERT PEPTIDE SERUM

0,1 % KUPFERPEPTIDE + 0,2 % HYALURONSÄURE

- mit 5 % Glycerin
- unterstützt die Collagenproduktion* der Haut

GLÄTTEND

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe



Alle Produkte von Balea Beauty Expert – gleich hier entdecken




dm.de/balea

* In-vitro-Test mit Rohstoff.



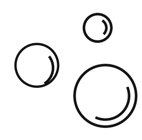
HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Sonnen-gekÜsst durch den Winter

Gebräunte Haut kann optisch gerade zur kalten Jahreszeit einen schönen Kontrast darstellen und sorgt für einen frischen, gesunden Teint. Mithilfe von Bronzern und Selbstbräunern können Sie Ihrem Hautton Wärme und einen schönen Glow verleihen. Hier erfahren Sie, wie Sie die Produkte richtig anwenden und was Sie noch tun können, um einen sonnengeküssten Look zu erreichen – und das ohne die schädliche UV-Strahlung aus dem Solarium.







Vorbereitung der Haut

1.

Reinigung und Peeling:
Stellen Sie sicher, dass Ihre Haut sauber und gepeelt ist, um ein gleichmäßiges Ergebnis zu erzielen.

2.

Feuchtigkeitspflege:
Tragen Sie eine leichte Feuchtigkeitscreme auf, um die Haut schon vorab zu versorgen. Lassen Sie die Creme gut einziehen, bevor Sie mit dem Produkt beginnen.

Anwendung von Selbstbräunern

1.

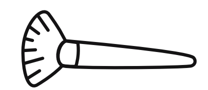
Wahl des Produkts:
Wählen Sie einen Selbstbräuner, der zu Ihrem Hautton passt. Testen Sie ihn an einer kleinen Stelle, um sicherzustellen, dass Ihnen der Farbton gefällt.

2.

Auftragen:
Verwenden Sie Handschuhe oder waschen Sie Ihre Hände gründlich nach der Anwendung. Tragen Sie den Selbstbräuner gleichmäßig auf, beginnend an den Beinen, dann aufwärts. Achten Sie darauf, die Produktmenge gut zu dosieren, um Streifen beim Auftragen zu vermeiden.

3.

Verblenden:
Nutzen Sie einen Pinsel oder einen Schwamm, um mögliche Ränder im Gesicht und an den Gelenken und zu verblenden. >



Anwendung von Bronzern

1.

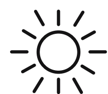
Wahl des Produkts:
Wählen Sie einen Bronzer, der einen warmen Unterton hat und nicht zu dunkel ist, damit Sie ein natürliches Aussehen erzielen.

2.

Verblenden:
Achten Sie darauf, den Bronzer gut zu verblenden, um harte Kanten zu vermeiden. Der W-Brush beispielsweise, ist ein Pinsel, der eine spezielle Form hat, um den Bronzer gleichmäßig im Gesicht und/oder auf dem Körper aufzutragen. Sie können auch ein Make-up-Schwämmchen oder die Finger verwenden.

3.

Anwendung:
Tragen Sie den Bronzer dünn auf alle Stellen auf, auf die die Sonne auch natürlich scheint, inklusive der Schläfen, unter den Wangenknochen, auf der Nase und dem Kinn. So können Sie Ihre Gesichtszüge definieren.



Sonnenschutz im Winter

Auch im Winter ist es wichtig, Sonnenschutz zu verwenden, gerade wenn Sie viel Zeit im Freien verbringen. UV-Strahlen können die Haut auch an bewölkten Tagen schädigen.



Nicht nur Karotten machen braun

Es ist wichtig, eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse zu pflegen. Neben Karotten sind Süßkartoffeln, Aprikosen, Mangos, Papayas und Orangen ebenfalls reich an Beta-Carotin. Beta-Carotin verleiht der Haut eine natürliche Tönung.



IHR HIGHLIGHTER-FINISH

Highlighter bringt Ihre Haut mit schimmernden Lichtreflexen zum Strahlen und betont die Gesichtskonturen. Klassische Stellen für den Highlighter sind Wangenknochen, Nasenspitze und unter den Augenbrauen.

FEUCHTIGKEIT

Trinken Sie genug – auch jetzt in der kühleren Jahreszeit. Dadurch verbessert sich die Durchblutung der Haut und trägt zu einem gesunden Teint bei.

DARAUF SOLLTEN SIE BEIM AUFTRAGEN VON SELBSTBRÄUNERN ACHTEN



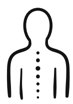
Die richtige Anwendung:
Verwenden Sie immer einen Hand- oder einen Applikatorhandschuh, um Streifen zu vermeiden. Tragen Sie den Selbstbräuner in kreisenden Bewegungen auf.



Die ideale Produktmenge:
Zu viel Selbstbräuner kann zu einem unnatürlichen, fleckigen Ergebnis führen. Beginnen Sie mit einer kleinen Menge und bauen Sie die Farbe nach Bedarf auf.



Ausreichend Wartezeit:
Lassen Sie dem Selbstbräuner genug Zeit zu trocknen, bevor Sie sich wieder anziehen oder sich mit Wasser in Berührung bringen.



Gleichmäßige Verteilung:
Achten Sie darauf, alle Körperstellen gleichmäßig zu behandeln – auch schwer erreichbare Bereiche, wie den Rücken oder die Kniekehlen.



Locken-liebe

Frischen Sie die Haare



Naturlocken **verleihen einen lebendigen Look – Sie brauchen aber auch Zuwendung und Pflege. Wir zeigen, wie Sie Ihren Lockentyp definieren und mit welchen Styling-Tricks die Mähne sprungvoll und definiert wird.**

Nasse Haare von den Spitzen bis zum Ansatz für natürliche Locken kneten.

Wickeln Sie kleine Strähnen um den

am nächsten Tag mit Wasser auf, um die verwendeten Produkte zu **reaktivieren.**

Bevor Sie mit der Pflege und dem Styling Ihrer Locken beginnen, ist es entscheidend zu wissen, welcher Lockentyp Sie sind. Die Locken variieren in Struktur, Größe und Pflegebedarf.

Haartypen

Gewelltes Haar

Die Haare verlaufen in „Schlangenlinienformen" und sind entweder schwach ausgeprägt oder über die gesamte Haarlänge deutlich definiert. Für diesen Lockentyp eignen sich Volumen-Shampoos oder -Schaum, eine Feuchtigkeitspflege in Form einer Maske, Kur oder eines Serums und bei Bedarf ein Frizz-Reduzierer.

Lockiges Haar

Es ähnelt Spiralfedern und neigt zur Trockenheit. Dabei können sich die Locken in ihrem Durchmesser unterscheiden. Ideal sind Feuchtigkeitsshampoos, Leave-in-Conditioner und Anti-Frizz-Mittel. Lockenlotionen definieren die Textur und verleihen Sprungkraft. Zusätzlich spendet eine Feuchtigkeitsmousse Pflege. Um die Lockentextur zu definieren, verwenden Sie eine Lockenlotion. Sie verleiht der Frisur ein gesundes Aussehen und Sprungkraft.

Krauses Haar

Sie wachsen entweder in engen, spiralförmigen Windungen, in einem zickzackartigen Muster oder in einem unregelmäßigen, wirren Verlauf. Die Windungen, Drehrichtung oder der Durchmesser können sich ändern. Um die Haare zu entwirren, nutzen Sie eine Feuchtigkeitspflege. Dafür gibt es spezielle Lockenshampoos und -cremes, die das Haar mit Nährstoffen versorgen. Conditioner, Anti-Frizz-Mittel, Haarcremes oder Lockenlotionen bieten die optimale Pflege und betonen die Haarstruktur.

Styling

Naturlocken stylen

Neben der richtigen Pflege ist auch der Haarschnitt ausschlaggebend, wie die Locken fallen. Je länger die Haare sind, desto schwerer werden sie, und die Locken haben weniger Sprungkraft. Ein kürzerer Haarschnitt vereinfacht die Pflege und das Styling von Naturlocken, wobei ein stufiger Schnitt sie besonders vorteilhaft fallen lässt. Um zu vermeiden, dass die Haare austrocknen, reicht es, sie zweimal wöchentlich zu waschen. Verzichten Sie auf eine Bürste und verwenden Sie stattdessen einen grobzinkigen Kamm oder Ihre Finger zum Entwirren. Die nassen Haare sanft mit einem Handtuch trocknen, ohne zu rubbeln. So vermeiden Sie Haarbruch.

Entweder lassen Sie die Haare lufttrocknen oder nutzen einen Diffusor-Föhn. Dabei handelt es sich um einen Föhn mit einem Aufsatz, der eine Fläche mit Noppen und Löchern hat. Stellen Sie ein sanftes Gebläse und eine niedrige Temperatur ein. Mittellange bis lange Haare strähnenweise an den Spitzen beginnend bis zum Haaransatz kreisförmig auf den Diffusor legen. So zaubern Sie definierte, voluminöse Locken.

Curly-Girl-Methode

Mit dieser Stylingroutine holen Sie alles aus Ihren Locken heraus: Nutzen Sie nur feuchtigkeitsspendende Produkte ohne Sulfate und Silikone. Nach dem Waschen einen Conditioner verwenden und anschließend das Haar mit den Fingern entwirren und ein Gel einarbeiten. Abschließend die Plopping-Methode anwenden: Wickeln Sie das nasse Haar für zehn bis 30 Minuten in ein Baumwoll-T-Shirt oder Mikrofaserhandtuch. Das fördert die Lockenbildung, reduziert Frizz und trocknet das Haar schonend.

Finger, um die **Form zu fixieren.**

Aller **guten** **Dinge** sind 3

Machen Sie sich die zur Routine, ist Ihre Haut rundum zufrieden.

1 Mit allen Wassern gewaschen

REINIGEN

Männerhaut ist dicker als die Haut von Frauen, sie enthält mehr Kollagen und Elastin. Auch produziert sie hormonell bedingt doppelt so viel Talg. Die tägliche Gesichtsreinigung ist daher das A und O. Normalen Hauttypen (siehe Hauttypen-Check auf S. 31) gelingt das mit lauwarmem Wasser morgens und einer milden Reinigungslotion abends, um überschüssige Hautschüppchen, UV-Filter, Talg und Schmutz abzuwaschen. Wichtig ist, dass das Wasser lauwarm ist. Heißes trocknet die Haut aus und kaltes entfernt Verschmutzungen nicht annähernd so gut, wie jeder weiß, der das Geschirr mit der Hand spült. Falls Sie mit Vorliebe mineralische Sonnencremes verwenden oder zu sehr fettiger und unreiner Haut neigen, was bei Männern keine Seltenheit ist, können Sie einen Gesichtsreiniger mit Salicylsäure nehmen. Einige schwören auch auf die Double-Cleansing-Methode, bei der im ersten Schritt mit einem Reinigungsöl alle fettlöslichen Rückstände vom Gesicht entfernt werden und im zweiten Schritt mit einem Reinigungsschaum die wasserlöslichen. Wem das zu viel des Guten ist: Mit einem Mikrofaser-Abschminkpad, -schwämmchen oder einer Gesichtsbürste, die zugleich reinigt, peelt und massiert, können Sie die Gesichtsreinigung intensivieren. So kann die anschließende Pflege über Nacht bestens einwirken.

2 Der unverzichtbare Frischekick

TONISIEREN

Ein Toner erfrischt nicht nur und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, er gleicht nach jeder Reinigung den pH-Wert der Haut wieder aus und nimmt, mit einem Wattepad aufgetragen, Kalkrückstände ab. Beim Wäschewaschen greifen wir ja auch gerne zum Entkalker. So gesehen ist der Toner das perfekte Bindeglied von Reinigung und Pflege. Er klärt, beruhigt und bereitet die Haut auf die anschließende Pflege vor. Rosenwasser gelingt das übrigens besonders gut, es ist dank seiner entzündungshemmenden Eigenschaften auch gut für fettige, unreine Haut. Tipp: sehr erfrischend als Augenkompresse. Danach wirken die Augenringe gleich weniger dunkel.

TEEBAUMÖL

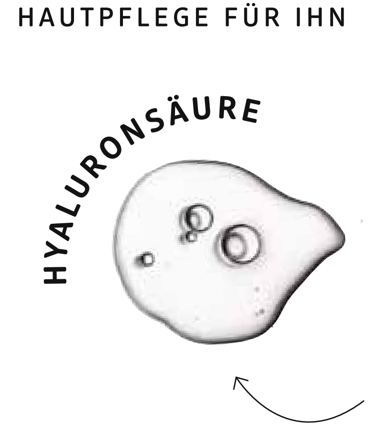
Antiseptisch

Teebaumöl ist in vielen Produkten zu finden. In der Gesichtspflege nutzt man seine antibakterielle Wirkung zur Pflege von Hautunreinheiten.

3 Ruhig mal ab und zu dick auftragen

CREMEN

Ja, Falten zeigen sich dank ihrem Plus an Kollagen bei Männern etwas später als bei Frauen. Dafür produziert ihre Haut jedoch mehr Talg, wodurch sie gern großporig und glänzend erscheint. Mattierende Fluids sind da wunderbar. Gerade im Winter ist eine Feuchtigkeitspflege unerlässlich, da die Haut durch Kälte und Heizungsluft besonders strapaziert wird. Sie können je nach Wunsch und Bedürfnis auch Serum unter Ihrer Tagespflege auftragen. Etwa eines mit Retinol gegen Falten oder mit Vitamin C zur Aufhellung. Alle, die sich regelmäßig rasieren oder ihre Bartkonturen waxen, sind mit einem hautberuhigenden Rasierbalsam gut beraten. Wichtig ist allein, dass Sie zwischen den einzelnen Pflegeschichten auf ausreichend Pausen achten, damit die Wirkstoffe gut in die Haut einziehen können. Bei einer Massage gelingt das besonders gut (s. S. 22). Eine Creme, die am Ende alle toppt, ist auch im Winter die Sonnencreme – außer, Sie greifen bereits zu einer Tagespflege mit Lichtschutzfaktor. Dermatologen empfehlen für exponierte Stellen wie Gesicht und Hände mindestens LSF 30. Gesichtsmasken, Augencremes und Peelings ein- bis zweimal die Woche sind die Kür. Wer hier und da minimal kaschieren möchte, kann Color Correcting ausprobieren und einen roten Pickel mit einem grünen Concealer neutralisieren und lilafarbene Augenschatten mit einem orangefarbenen.

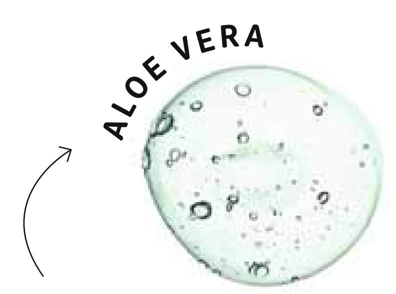


Aufpolsternd

Hyaluronsäure ist wie ein Schwamm und kann das 1.000-Fache ihres Gewichts an Wasser binden, was sie in Anti-Aging-Cremes zum beliebten Inhaltsstoff macht.

Und welcher Hauttyp sind Sie?

So finden Sie es heraus: Gesicht mit einem milden Reinigungsmittel reinigen, vorsichtig trocken tupfen und abwarten. Wenn nach einer halbe Stunde nichts zwickt oder spannt, ist ihr Hauttyp normal. Glänzen Stirn und Nase, gehören Sie zum Typ Mischhaut, glänzen Sie überall, zum Typ fettige Haut. Sollte Ihre Haut spannen und leicht gerötet sein, haben Sie eine trockene Haut. Sensible Haut erkennen Sie an Rötungen und möglicherweise leicht schuppender Haut.



Beruhigend

Aloe Vera ist ein Multitalent: Sie wirkt regenerierend, entzündungshemmend, feuchtigkeitsspendend und ist bei Hautirritationen eine gute Wahl.

DURCH-STARTER

Diese Beauty-Helden wecken Vorfreude auf das neue Jahr.



SKIN-BOOST

Das Serum Peptide-Complex von THE SKINIMALIST kommt in praktischer Stick-Form, pflegt die Haut sanft und trägt dazu bei, ihr natürliches Gleichgewicht wieder herzustellen.

30 g 12,95 € (431,67 € je 1 kg)
nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich

HAUTBESCHÜTZER

Das hautsache Barriere Serum von fraubeauty und dm enthält 1 % Ceramide-Komplex sowie 0,3 % Ectoin. Die leichte Formel schützt die Haut vor Umweltschäden und vorzeitiger Hautalterung.

30 ml 7,95 € (265 € je 1 l)





Diese und weitere Produkte können Sie auch online einkaufen in der **dm-App**

BEAUTY-TIPP

<u>SO SANFT</u>

„Das Balea Reinigungsöl ist mittlerweile zu meinem treuen Begleiter geworden. Es reinigt schonend, entfernt Make-up und sogar Sonnencreme. Morgens verleiht es mir zudem ein Frischegefühl für den Tag."



VANESSA SCHILLER
alverde-LESERIN
AUS WÜRZBURG



100 ml 2,55 € (25,50 € je 1 l)



BELEBEND

Das Rosmarin Revitalising Shampoo von Weleda reinigt sanft dünner werdendes Haar und verleiht Volumen. Der Rosmarin Revitalising Conditioner nährt und verleiht natürlichen Glanz.

Shampoo 250 ml 6,95 € (27,80 € je 1 l);
Conditioner 150 ml 6,95 € (46,33 € je 1 l)
Shampoo und Conditioner:
[1] Ohne Silikone und Sulfate
[2] Inhaltsstoffe 100 % natürlichen Ursprungs



STRAHLENDER TEINT

Die M. Asam MAGIC CARE Glow Up Drops bringen dank feinster Mineralpigmente und Kombucha-Extrakt den Teint zum Strahlen.

20 ml 22,95 € (1.147 € je 1 l)



REICHHALTIG

Die 24h Sensitiv-Pflege von THE SKINIMALIST beruhigt sensible Haut. Die Formulierung spendet zusätzlich Feuchtigkeit mit Aloe Vera und Vitamin E.

30 g 14,95 €
(498,33 € je 1 kg)
nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich

PFLEGELIEBLING

Die hautsache Nachtcreme von fraubeauty und dm mit 3 % Matrixyl®3000 und 1 % Panthenol bietet der Haut während der Regeneration über Nacht Unterstützung.

30 ml 7,95 € (265 € je 1 l)



DOPPELT HÄLT BESSER

Die Perfect Duo XXL Effect Mascara in der Farbe 010 Black von Catrice verleiht den Wimpern ein intensives Schwarz und Volumen. Die zwei Bürstchen zaubern Länge und Farbe.

8 ml 5,95 €
nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich





TIEFENWIRKSAM

Die Schwarzkopf Brillance Farb-Glanz-Behandlung Schokobraun intensiviert die Haarfarbe, hält bis zu sechs Haarwäschen und reduziert Haarschäden.

150 ml 5,45 €
(36,33 € je 1 l)

dm erleben



Seite 38

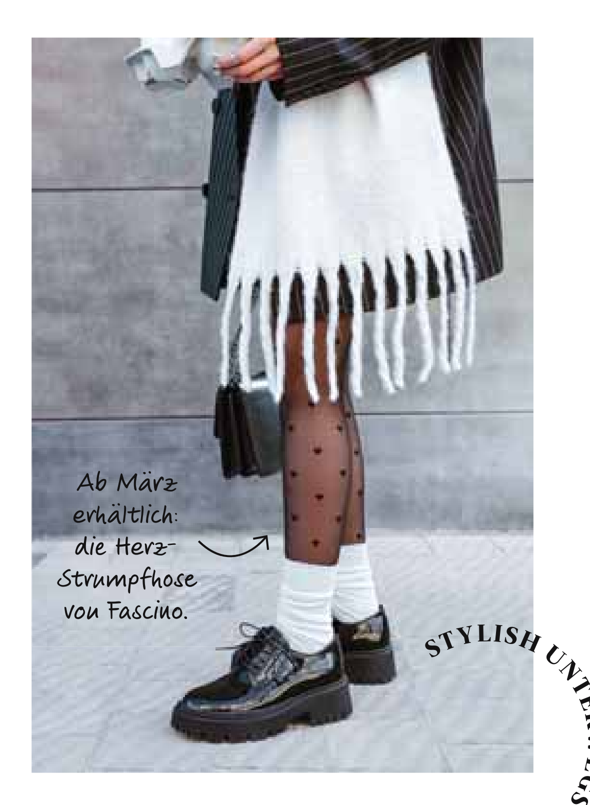
Zweite Chance für Textilien

Über ein Jahr lang wurden in zahlreichen dm-Märkten alte und gebrauchte Textilien gesammelt, die jetzt recycelt und sinnstiftend weiterverwertet werden.



Mit jedem Schritt ein wohliges Gefühl

STRUMPFHOSEN UND SOCKEN FÜR JEDEN ANLASS: FASCINO VEREINT FASHION UND FUNKTIONALITÄT MIT HOHEM TRAGEKOMFORT.



Ab März erhältlich: die Herz-Strumpfhose von Fascino.

STYLISH UNTERWEGS

Das Wort Fascino stammt aus dem Italienischen und bedeutet übersetzt „Charme“. Egal ob Socken, Kniestrümpfe, Strumpfhosen oder Leggings – die dm-Marke bietet Wohlfühlprodukte für alle Lebenslagen. Beispielsweise gibt es bei Fascino halterlose Spitzenstrümpfe mit optimalem Sitz, strapazierfähige Strumpfhosen mit Laufmaschenstop und kuschelige Leggings.



Stylish unterwegs trotz kühler Temperaturen

Wenn Sie auch im Winter nicht auf einen transparenten Look verzichten möchten, ist die Fascino Secret Style Strumpfhose eine gute Wahl. Die besondere Stricktechnik lässt den Beigeton der Innenseite durchscheinen – so wirkt die Strumpfhose optisch fein, ist aber dank 50 DEN viel wärmer, als sie aussieht.



Formschön

Sitzt ideal: Die Fascino Bodyforming Strumpfhose in der Farbe powder besitzt ausgearbeitete Zonen im Höschenteil, die eine schöne Silhouette formen. Druckfreie Wäscheflachnähte sorgen für ein angenehmes Tragegefühl.



GUT ZU WISSEN

Denier (abgekürzt DEN) ist eine Maßeinheit, die die Stärke des Garns beschreibt. Je geringer die Denier-Zahl, desto transparenter und feiner sind Strumpfhosen und Strümpfe. So eignen sich Strumpfhosen mit einer Denier-Zahl von 5 bis 15 für Frühling und Sommer, da sie keine wärmenden Eigenschaften besitzen und hauchzart den Hautton ausgleichen.

Erhöht sich die DEN-Zahl, wirkt der Strumpf zunehmend blickdichter. Mit Strumpfhosen ab 100 DEN aufwärts sind Sie somit auch bei winterlichen Temperaturen kuschelig-warm unterwegs.



Rundum gutes Gefühl

Bequem und nachhaltig: Die Fascino Strumpfhose im modernen Farbton beigemelange ist aus extra feiner Bio-Baumwolle aus kontrolliert biologischem Anbau hergestellt. Sie trägt zudem das GOTS-Label (Abkürzung für „Global Organic Textile Standard“, global-standard.org/de), das für geprüfte Bio-Qualität entlang der gesamten textilen Wertschöpfungskette steht und gleichzeitig die Einhaltung von Sozialkriterien fordert.

PFLANZLICHE ERNÄHRUNG

Vegan durch den Januar



VEGANUARY

Mit Jahresbeginn startet wieder der Veganuary, der vegane Januar, in dem der Fokus einen Monat lang auf pflanzlicher Ernährung liegt. Die dmBio Veganuary Limited Edition bietet einige Leckereien wie Vegane Protein Chunks, die Sie ab dem 2. Januar in Ihrem dm-Markt, online auf dm.de oder in der dm-App finden können.


Januar 2025

alverde

LECKERES GEMÜSE
Tipps zur Zubereitung vom Profi-Koch

FOOD-TRENDS
Wie essen wir in Zukunft?

RESTE RETTEN
Aus alten Lebensmitteln Neues machen

SONDER-AUSGABE

Bio

RAFFINIERT
& trotzdem einfach
REZEPTE FÜR DIE GANZE FAMILIE

dm

Die veganen Protein Chunks Kebab-Style punkten mit hohem Proteingehalt.



DE-ÖKO-007

Inspiration, leckere pflanzliche Rezepte und Wissenswertes rund um Ernährung finden Sie auch in unserer ***alverde***-Sonderausgabe, die im Januar in Ihrem dm-Markt für Sie als Geschenk bereitliegt – solange der Vorrat reicht.

VOM KINDERBUCH ANOUK INSPIRIERT

Kleidung für kleine Abenteurer



Gut eingekuschelt mit dem Schlafanzug von ANOUK.

Kuschelige Winterkollektion: In Kooperation mit der Textilmarke natubini sind bei dm 14 liebevoll entworfene ANOUK-Kleidungsstücke erhältlich. Neu mit dabei sind unter anderem Schlafanzüge und Schlafsäcke, die ins Reich der Träume begleiten. Die Kollektion basiert auf der zugehörigen ANOUK-Buchreihe von Hendrikje Balsmeyer und Musiker Peter Maffay. In den Geschichten erlebt Anouk nachts in ihren Träumen aufregende Abenteuer. Die Kollektion ist exklusiv online auf dm.de und in der dm-App erhältlich.

dmLIVE

Live-Shows mit exklusiven Vorteilen

Beratung, Inspiration und jede Menge Spaß: Die dm-App bietet Ihnen exklusiven Zugang zu den dmLIVE-Shows. Neben Pre-Launches und Putz-Hacks, Beauty-Highlights oder Tipps von Hebammen und Kinderärzten haben Sie die Möglichkeit, Produkte noch während der Show zu shoppen oder im Live-Chat Fragen zu stellen.

Immer am letzten Donnerstag im Monat können Sie live bei unserem ***alverde***-Inspirationstalk* dabei sein. Unsere Expertinnen und Experten teilen ihr Wissen, bieten neue Impulse und Tipps – beispielsweise zu starker Psyche oder einem guten Miteinander in der Familie.

Unser nächster *alverde*-Inspirationstalk zum Thema Lernen findet am Donnerstag, 30. Januar 2025, um 20 Uhr in der dm-App* statt. Mehr Infos finden Sie auf Seite 90.



Hier gibt es weitere Informationen zu dmLIVE und zur dm-App:



* Für die Teilnahme sind die dm-App sowie ein Mein dm-Kundenkonto erforderlich.

Eine zweite Chance **für gebrauchte Textilien**



INFO

In Deutschland wurden 2011 rund **103.400** Tonnen Textilabfälle gesammelt, 2020 waren es **187.000** Tonnen.

Quelle: Statistisches Bundesamt

Werden Altkleider im Restmüll entsorgt, gehen wertvolle Ressourcen verloren. In einem Pilotprojekt hat dm Textilien gesammelt, um Erkenntnisse darüber zu gewinnen, wie viele Textilien abgegeben und wie diese sinnvoll weiterverwendet werden können.

In über 90 teilnehmenden dm-Märkten und rund 30 Kindergärten wurden ein Jahr lang Textilien gesammelt. Von ausgedienter Bekleidung bis hin zu Bettwäsche und anderen Heimtextilien konnten Kundinnen und Kunden ihre Alttextilien in die Sammelboxen einwerfen. So kamen rund zwölf Tonnen in einem Jahr zusammen.

Die Textilien wurden von den teilnehmenden dm-Märkten an den dm-Kooperationspartner, die „Brockensammlung der Stiftung Bethel" geschickt. Dort fand eine Sortierung nach Zustand und Material statt: Noch tragbare Textilien werden aktuell im Second-Hand-Kaufhaus von Bethel verkauft. Nicht mehr nutzbare Textilien mit hohem Baumwollanteil werden separat gesammelt. dm lässt daraus neues Garn herstellen. Im ersten Schritt wird das recycelte Garn für die Herstellung von Turnbeuteln der dm-Kindertextilmarke PUSBLU genutzt. Aber auch Polsterbezüge für Sitzgelegenheiten im dm-Markt werden aus dem Garn mit Recyclingfaseranteil hergestellt. Die Turnbeutel werden voraussichtlich ab Februar 2025 im dm-Onlineshop verfügbar sein. Wie die Umsetzung von der recycelten Faser bis hin zu den neuen Produkten aussehen kann, erarbeitet dm gemeinsam mit seinem Kooperationspartner, der Turns GmbH. Auch weitere Produkte sind angedacht: beispielsweise T-Shirts für Erwachsene, Geschirrtücher, Kuschel- und Tischdecken. Der Anteil der recycelten Fasern in den geplanten Produkten wird bis zu 30 Prozent betragen.

Das passiert mit den Textilien

1.



Sammlung in Sammelbox bei dm

In ausgewählten dm-Märkten stehen Sammelboxen für gebrauchte Haushaltstextilien und Bekleidung bereit.

2.

Versand der Textilien

Alle Alttextilien aus den dm-Märkten werden mit DHL-GoGreen-Versand an die „Brockensammlung der Stiftung Bethel" in Bielefeld gesendet.

3.



Sortierung bei Bethel

Die Textilien werden nach Zustand und Material sortiert: noch tragbare Textilien werden im Second Hand Kaufhaus verkauft.



4.



Garnherstellung

Nicht mehr tragbare Textilien mit hohem Baumwollanteil werden zu neuem Garn recycelt: Dazu werden die recycelten Fasern mit frischen Fasern versponnen.

5.



Turnbeutelherstellung

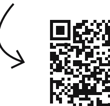
Mit dem recycelten Garn werden unter anderem die PUSBLU Turnbeutel hergestellt.



WEB-TIPP

Den Turnbeutel können Sie ab Februar auf dm.de bestellen: dm.de/pusblu

Weitere Informationen zum Textilsammelprojekt von dm finden Sie hier:





KERSTIN ERBE
alverde-HERAUSGEBERIN UND dm-GESCHÄFTSFÜHRERIN

Ein Bewusstsein für den Wert von Textilien

Liebe Leserin, lieber Leser,

was passiert, wenn Textilien ausgedient haben? Bisher werden sie nach dem Gebrauch unzureichend aufbereitet oder unsachgemäß entsorgt und landen im Restmüll – obwohl sie recycelt werden könnten.

Wir möchten auch hier zum nachhaltigen Handeln ermutigen und gemeinsam mit unseren Kundinnen und Kunden den Textilkreislauf schließen. So kann der Einsatz von neuer Baumwolle minimiert und die Umwelt geschont werden.

Die Erkenntnisse aus diesem Pilotprojekt werden wir nutzen, um Maßnahmen in Richtung Textilkreislauf zu ergreifen. Unser Ziel ist, Frischfasern da wo es sinnvoll ist, Schritt für Schritt anteilig durch recycelte Fasern zu ersetzen, um so Ressourcen bei der Herstellung von Textilien für unsere dm-Marken einzusparen.

Herzlichst Ihre

Kerstin Erbe



Die Vielseitige









1. Selma Gündüz geht, wie sie sagt, Herausforderungen nach dem Motto an: „Ich probiere es, gebe mein Bestes, entweder es klappt oder nicht.“ **2.** Der gelernten Foto- und Mediengestalterin macht es besonders Spaß, auf Hochzeiten von Freunden und Bekannten zu fotografieren. **3.** Ihre beiden Katzen halten sie zu Hause auf Trab, sorgen aber auch für Entspannung. **4.** Ihre Grundhaltung bei dm und auch privat: Anderen mit einem Lächeln begegnen.

In der Coronapandemie musste **Selma Gündüz** ihre Selbstständigkeit in der Gastronomie und als Fotografin aufgeben – und fand den Weg zu dm. Drei Jahre später leitet sie einen dm-Markt.

„Die Pandemie machte mir und meinem Mann einen dicken Strich durch die Rechnung. Aber ich bin jetzt froh darum, sonst wäre ich den Weg bei dm nie gegangen“, sagt Selma Gündüz. Tatsächlich ist die junge Heilbronnerin bei dm regelrecht durchgestartet: Eine Freundin, die seit Langem bei dm beschäftigt war, überredete die damals 25-Jährige dazu, sich dort zu bewerben. „Ich dachte, Quatsch, die nehmen mich nie, ich habe doch gar keine Ausbildung dafür.“

„Ich war schon als Kundin immer im Team dm.“

Doch auch ihr Mann bestärkte sie darin, es zumindest zu versuchen. Selma Gündüz bewarb sich – und wurde zum Vorstellungsgespräch eingeladen. Die Chemie stimmte, neben der Filialleiterin war auch der Gebietsverantwortliche Hauke Flöter dabei. Aber konnte sie die beiden von sich überzeugen? Sie war skeptisch – und hatte kurze Zeit später eine Zusage.

„Ich war schon als Kundin immer im Team dm“, erzählt sie lachend – und der dm-Markt, in dem sie sich vorstellte, war „ihr“ dm-Markt. Bis zur Pandemie hatte Selma Gündüz in der eigenen Café-Bar ein Team geleitet und konnte gut mit Stress umgehen – auch das sprach für sie. Bei der Teilzeittätigkeit bei dm in der Heilbronner Kaiserstraße blieb es nicht lange: Schon bald arbeitete sie dort Vollzeit.

„Als es in der Filialleitung Wechsel gab, war es ein natürlicher Weg, dass ich zur rechten Hand wurde und immer mehr hinter den Kulissen übernommen habe“, erzählt die 28-Jährige. Dann erkrankten sowohl die Filialleiterin als auch deren Stellvertreterin. „Ich rief Hauke Flöter an und sagte: ‚Wir machen das jetzt irgendwie zusammen, wenn Sie mir helfen, kriegen wir das hin.‘“ Selma Gündüz schätzt aus dieser Zeit sehr, dass sie tolle Kolleginnen und Kollegen hatte, die sie jederzeit anrufen oder vor Ort fragen konnte. „Alles andere habe ich mir selbst beigebracht und viele Lernangebote genutzt.“ Kaum verwunderlich, dass sie kurz darauf ganz offiziell die Stellvertretung übernahm und den Umbau des dm-Marktes begleitete, der nun anstand. Für Selma Gündüz eine weitere große Herausforderung, die sie im Team mit erfahrenen Kolleginnen gut meisterte und die ihr großen Spaß machte. Während des Umbaus arbeitete sie zudem in der Nachbarfiliale in der Stadtgalerie –

„Mein Papa hat zu mir gesagt: ‚Neue Wege entstehen beim Gehen.‘ Das fand ich sehr passend.“

und blieb dort als Filialleiterin, wo ihr seither ein 20-köpfiges Team zur Seite steht. Selma Gündüz hat, wie sie sagt, viel Verantwortung abgegeben. „Wir packen alles am besten gemeinsam im Team positiv an, dann macht es auch viel mehr Spaß. Es gibt stressige Phasen, es kommt aber immer auf die Art und Weise an, wie man damit umgeht. Es geht immer“, ist sie zuversichtlich. Die Zeit ihrer beruflichen Selbstständigkeit vermisst sie nicht. „Die Sorgen sind weg. Ich habe jetzt Sicherheit.“

ZUR PERSON

Selma Gündüz



ICH BIN BEI dm SEIT
2021



MEINE TÄTIGKEIT
Ich bin Filialleiterin in Heilbronn.



MEIN AUSGLEICH
Kreativ sein: töpfern, Keramik bemalen und fotografieren

MEIN LIEBLINGSPRODUKT



DE-ÖKO-006

dmBio Nussriegel Hazelnut, Cashew & Pistachio

bewusst **genießen**



Multitalent Matcha
Das feine Pulver entfaltet in ganz unterschiedlichen Rezepten eine belebende Wirkung. Wir zeigen, wie Sie Matcha zubereiten können.

Seite 48



VEGANE NUDELN MIT

Linsen-Bolognese



KATJA NOHR
@RAEUBERKUECHE

Dieses Linsen-„Gulasch“ von Katja Nohr ist vegan. Auf ihrem Blog hat sie viele Inspirationen, die der ganzen Familie schmecken und schnell zubereitet sind. Viele ihrer Rezepte sind zuckerfrei oder zuckerreduziert. Die Rezepte auf ihrem Blog hat sie mit ihrer Familie getestet – und für gut befunden.

PRO PORTION:
3.288 kJ (784 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Min.

SCHWIERIGKEITSGRAD: mittel

REICHT FÜR:
2 PERSONEN

EXKLUSIVE REZEPTE VON FOODBLOGGERN

Dieses Rezept mit Einkaufsliste finden Sie online.



– Zubereitung –

VEGANE NUDELN MIT

Linsen-Bolognese

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

- 2 EL dmBio Bratöl Olive*
- 1 Möhre
- 3 Selleriestangen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 EL dmBio Tomatenmark*
- 400 ml dmBio Passata*
- 300 ml dmBio Gemüse-brühe* (angerührt)
- 100 g dmBio Rote Linsen*, vorab waschen
- 250 g dmBio Spirelli*
- Saphir Meersalz
- dmBio Pfeffer*, frisch gemahlen

* Bio erhältlich bei dm

1.



In einer großen, tiefen Pfanne **Öl** erhitzen und die gewürfelte **Möhre,** den gewürfelten **Sellerie** und die in Ringe geschnittenen **Zwiebeln** darin etwa fünf Minuten anbraten. Dabei öfter umrühren.

2.



Danach gehackten **Knoblauch, Oregano** und **Tomatenmark** hinzufügen und etwa eine Minute mitbraten.

3.

Mit **passierten Toma-ten** und **Gemüsebrühe** ablöschen. Nun die roten **Linsen** hinzufügen und unterrühren, circa fünf Minuten kochen.





4.



Dann die rohen **Nudeln** dazugeben, weitere acht Minu-ten kochen, bis die Nudeln al dente sind. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



INSTA-TIPP

Haben Sie das Rezept ausprobiert? Wir freuen uns, wenn Sie ein Foto auf Instagram unter #alverderezept posten.



WEB-TIPP

Viele weitere tolle Rezepte und Inspirationen unter dm.de/rezepte

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Pflanzlich durch den Tag

EINE INSPIRATION AUS EINER GROSSEN AUSWAHL AN VEGANEN PRODUKTEN.



1. Speck-Ersatz

Der vegane Speck-Ersatz von BIOVEGAN besteht zu 100 Prozent aus geräucherten Shiitake-Pilzen und hat einen feinen rauchigen Geschmack. Er passt auf Flammkuchen, zu Salaten oder Pfannengerichten sowie in Suppen und Saucen. Der natürliche Ersatz wird mit Wasser und Salz gemischt und gebraten.

*Packungsinhalt kann angerührt bis zu 100 g Speck ersetzen.
10 g 2,95 € (295 € je 1 kg)

2. Fisch-Alternative

Proteinquelle: Der vegane ThunVisch in würzig-fruchtiger Tomatensauce von followfood wird auf Basis von Erbsen- und Ackerbohnenproteinen hergestellt. Schmeckt auf Brot, in Wraps, Salaten oder warm als Topping auf Pizza und Pasta.

180 g 3,95 € (21,94 € je 1 kg)

3. Kokos-Creme

Für die Schlagcreme von dmBio werden frische Kokosnüsse aus Sri Lanka traditionell schonend und ohne Zusatzstoffe verwendet. Gut zur Verfeinerung von Kuchen, Torten und Desserts geeignet. Vor dem Aufschlagen über Nacht in den Kühlschrank stellen.

250 ml 1,45 € (5,80 € je 1 l)

4. Fruchtgummi

Die Mushroom Magic von Forest GUM sind eine pflanzliche Nascherei aus süßen Fruchtgummis. Sie sind mit Pfirsich-, Maracuja- und Rhabarbersaft hergestellt und in lustiger Pilzform. Die Tüte ist auf Basis nachwachsender Rohstoffe hergestellt und kompostierbar.

100 g 1,75 € (17,50 € je 1 kg)

5. Energie-Praline

Snack für zwischendurch: Die Raspberry Almond Pralinis von Lini's Bites sind Energiepralinen mit Himbeere und Mandel. Die Dattelschicht mit Nussstückchen enthält eine Himbeer-Nuss-Füllung und ist mit Zartbitterschokolade ummantelt. Glutenfrei und ohne raffinierten Zucker.

46 g 2,25 € (48,91 € je 1 kg)
* Zutaten enthalten von Natur aus Zucker

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007



EINBLICKE

PULVER in Perfektion



Matcha half einst buddhistischen Mönchen, bei stundenlangen Meditationen fokussiert zu bleiben. Heute schenkt das Pulver von dmBio meditative Genuss-Auszeiten im Alltag.



Voller Geschmack, der belebt

Matcha hat im Unterschied zu aufgebrühtem Tee den Vorteil, dass er als feines Pulver vollständig vom Körper aufgenommen wird. In Matcha steckt auch mehr Koffein als in anderen Grünteesorten. Da das Koffein des Matcha-Tees an sekundäre Pflanzenstoffe gebunden ist, wird es erst im Darm freigesetzt.

Im China des 6. Jahrhunderts war es üblich, Tee als Pulver aufzubrühen. Während die Zubereitungsart in der Gesellschaft in Vergessenheit geriet, wurde sie in den Klöstern weiter gepflegt. Durch Studienreisen lernten japanische Mönche Matcha-Tee kennen. Und in ihrem Land blühte die Matcha-Kultur erst richtig auf. Heute kommt qualitativ hochwertiger Matcha ausschließlich aus Japan – nur spezialisierte Teebauern verstehen sich auf die Besonderheiten des Anbaus.

Und das sind die zentralen Schritte bei der Herstellung:



Rund drei Wochen vor der Ernte wird das Teefeld mit Bambusmatten oder dichten Netzen bedeckt. Das Überschatten sorgt dafür, dass sich verstärkt grünes Chlorophyll und süße Aminosäuren bilden, die den Geschmack der Bitterstoffe überlagern. Echter Matcha ist tiefgrün und nie bitter.



Die Ernte selbst muss zügig geschehen, damit die von Hand gepflückten Blätter nicht oxidieren. Deshalb werden sie vor Ort mit heißem Wasserdampf gedämpft und anschließend getrocknet.



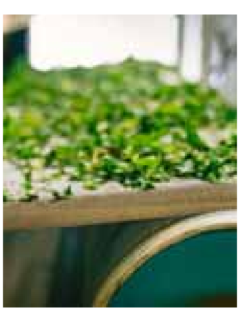
Dann werden alle Stängel und Äderchen von den getrockneten Teeblättern entfernt und der Tee mehrfach gesiebt, sodass nur das Fleisch des Blattes übrig bleibt. Diese reine Blattqualität nennt man „Tencha“.



Der letzte Schritt ist, den Tee in Steinmühlen fein zu vermahlen – das Ergebnis ist dann Matcha. Die eigens dafür entwickelten Granitsteinmühlen sind ultrafein, aber langsam: Pro Stunde schafft eine Mühle 30 bis 40 Gramm Matcha.







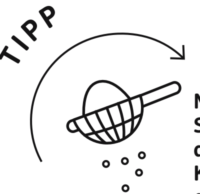


Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

IT'S A Matcha

MIT WEM MATCHA MATCHT

TIPP



Matcha durch ein Sieb streichen – das verhindert Klümpchen in der Schale.

Traditionelle Tee-Zeremonie oder trendige Rezepte? Matcha kann beides. Und mit seinem intensiven Grün bringt das feine Pulver Frische in die dunklere Jahreszeit.

ZUBEREITUNG

1. Matcha-Pulver abmessen:

Für eine Portion Tee etwa einen halben Teelöffel (etwa ein bis zwei Gramm) Matcha-Pulver nehmen. Das Pulver in eine Schale geben.

2. Wasser erhitzen:

Wasser zum Kochen bringen und auf etwa 70 bis 80 Grad abkühlen lassen. Zu heißes Wasser kann den feinen Geschmack des Matchas beeinträchtigen.

3. Pulver aufschlagen:

Etwa 70 bis 100 Milliliter heißes Wasser über das Pulver gießen. Mit einem Bambusbesen – alternativ einem Schneebesen oder Milchaufschäumer – den Tee schaumig aufschlagen. Es dauert etwa eine Minute, bis sich ein feiner Schaum an der Oberfläche bildet.

4. Genießen:

Matcha wird sofort getrunken, bevor sich das Pulver am Boden absetzt. Für einen sanfteren Geschmack einfach Wasser hinzufügen oder ihn mit Pflanzendrink als „Matcha-Latte" genießen. >

Hingucker-Farbe und intensiver Geschmack: Jenseits der Teeschale hat Matcha seinen Platz vor allem in der süßen Küche gefunden.



Matcha-Smoothie mit Banane & Spinat

Grüner wird's nicht: Spinat und Matcha sorgen für intensive Farbe. Banane bringt natürliche Süße und Cremigkeit. Kokoswasser und Zitronensaft runden den grünen Smoothie ab.

ZUTATEN

FÜR 1 GLAS

1 Banane
1 TL Matcha*
20 g Spinat (frisch oder tiefgekühlt)
200 ml Kokoswasser*
1 TL Leinsamen*
3 TL Zitronensaft*

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren. Zehn Minuten ruhen lassen, damit die Leinsamen quellen können.

Matcha-Cookies

Kekse American Style treffen eine typische japanische Zutat: Heraus kommen Cookies, in denen Herbe und Süße perfekt ausbalanciert sind.

ZUTATEN

FÜR ETWA 25 COOKIES

175 g Butter (weich)
1 Ei
200 g Mehl*
100 g Rohrohrzucker*
1 EL Matcha*
1 TL Backpulver*
1 Prise Salz
50 g weiße Schokolade (gehackt)*
50 g Cashewbruch*

ZUBEREITUNG

1. Butter und Ei schaumig schlagen.

2. Mehl, Zucker, Matcha-Pulver, Backpulver und Salz vermischen. Nach und nach in die Buttermischung geben und verkneten.

3. Die gehackte weiße Schokolade und den Cashewbruch unterheben.

4. Den Teig zu einer oder zwei Rollen formen, in Backpapier einschlagen und mindestens zwei Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

5. Von der Rolle je etwa ein Zentimeter dicke Scheiben abschneiden und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad etwa 10 bis 12 Minuten backen, bis die Ränder leicht goldbraun sind.

Tipp: Cookies mit weißen Schokodrops verzieren





Dekorativ: Die Kugeln in Kokosraspeln oder Matcha wälzen.

Matcha-Energiekugeln

Aus Haferflocken, Nussmus, Kokosraspeln und Pflanzenöl lassen sich easy Energiekugeln formen – ein Grundrezept, das sich nach Geschmack variieren lässt. In diesem Rezept bilden Mandelmus und Matcha ein perfektes Paar. Lecker als Nachtisch oder Snack.

ZUTATEN

FÜR ETWA 12 KUGELN

2 EL Kokosöl*
100 g Haferflocken*
40 g Kokosraspeln
2 EL Matcha*
50 g Mandelmus*
2 EL Ahornsirup*
1 EL Chiasamen*

ZUBEREITUNG

1. Kokosöl in einem Topf schmelzen.

2. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen, bis eine klebrige Masse entsteht.

3. Kleine Kugeln aus der Masse formen.

4. Die Kugeln im Kühlschrank fest werden lassen. Sie halten sich darin etwa eineinhalb Wochen.

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007 *gibt's auch von Bio





IT-BIO-006
Nicht-EU-Landwirtschaft



gesund **bleiben**



Schmerzen? Wärme tut gut
Verspannungen im Nacken oder krampfartige Unterleibsschmerzen während der Regel – spezielle Wärmepflaster und -auflagen können Linderung bringen.

Seite 60



Munter in den Morgen

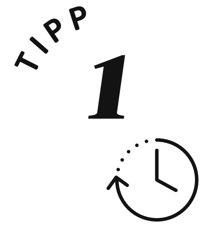
Manchmal ist es verlockend, morgens einfach im Bett liegen zu bleiben. Mit ein paar ***einfachen Tricks*** *stehen Sie entspannter auf.*

Guter Start in den Tag: Wie wäre es mit einer Tasse Tee als Morgenroutine?

Tief durchatmen: Eine kurze Morgenmeditation hebt die Stimmung.

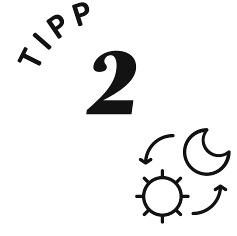


Es gibt viele Gründe, warum das Aufstehen manchmal so schwerfällt. Ein unregelmäßiger Schlafrhythmus oder wenig erholsame Nächte, in denen Sie sich von Seite zur anderen Seite wälzen, sind nur einige Gründe. Stress im Beruf spielt eine große Rolle und ist die häufigste Ursache für Schlafprobleme.* Das Stresshormon Kortisol wird bei anhaltendem Stress vermehrt ausgeschüttet, was das Entspannen und Einschlafen erschwert. So können Sie entgegenwirken:



Der richtige **Schlafrhythmus**

Schaffen Sie Routine, indem Sie jeden Tag zur selben Uhrzeit aufstehen und ins Bett gehen – auch am Wochenende. So gewöhnt sich der Körper an einen natürlichen Rhythmus, denn schon kleine Abweichungen am Wochenende können ihn durcheinanderwirbeln. Für die meisten Erwachsenen sind sieben bis neun Stunden Schlaf ausreichend. Wichtig ist, dass Sie während dieser Zeit genug Tiefschlafphasen haben, damit sich Ihr Körper regenerieren kann. Auch die Temperatur im Schlafzimmer beeinflusst unsere Erholung. Ideal sind 15 bis 18 Grad. Vor der Zubettgehzeit hilft eine entspannende Abendroutine, die den Übergang zum Schlaf erleichtert. Lesen oder Meditieren helfen beim Abschalten.



Die Wirkung von **Licht**

Der Tag-Nacht-Rhythmus wird hauptsächlich durch Licht reguliert. Wenn es dunkel ist, erhöht der Körper die Produktion des schlaffördernden Hormons Melatonin. Verdunkeln Sie deshalb das Schlafzimmer so gut wie möglich mit Rollläden oder blickdichten Vorhängen. Vermeiden Sie andere Lichtquellen in der Nacht, wie beispielsweise Wecker-Displays oder ein aufleuchtendes Handy. Am besten schalten Sie das Handy in der Nacht aus oder in den Flugmodus. Am Morgen hilft uns Licht, wach zu werden. Hilfreich ist ein Lichtwecker, der den Sonnenaufgang simuliert. Gerade in den dunklen Wintermonaten kann das ein echter Gamechanger sein. Und dann heißt es: direkt aufstehen. Das ständige Snoozen macht es dem Körper schwerer, in den Tag zu starten.

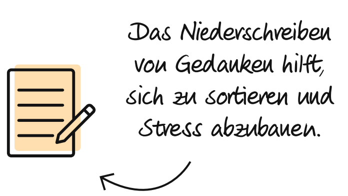


Morgenrituale helfen

Schaffen Sie sich kleine Morgenrituale, auf die Sie sich freuen können. Das kann ein leckeres Frühstück sein, eine kleine Yoga-Session oder eine Tasse Matcha (Tipps, wie Ihnen Matcha ideal gelingt, haben wir ab Seite 49 für Sie). Ein großes Glas Wasser hilft, den Körper zu hydrieren und so den Stoffwechsel anzuregen. Kleine, positive Gewohnheiten verbessern so das allgemeine Wohlbefinden.



Auch wenn neue Routinen zur Herausforderung werden können, sollte man sich keinen Druck machen – morgen ist ein neuer Tag. Das Motto: dranbleiben.



Das Niederschreiben von Gedanken hilft, sich zu sortieren und Stress abzubauen.

*Quelle: aerzteblatt.de/nachrichten/105620/Stress-im-Beruf-haeufigste-Ursache-fuer-Schlafstoerungen

ZINK

Hautschön & abwehrstark

In der Erkältungssaison ist Zink ein wichtiger Helfer. Doch auch an vielen anderen Prozessen im Körper ist das Spurenelement beteiligt.



Zink ist Bestandteil und Aktivator von über 300 Enzymen.

Zink aktiviert im Körper Enzyme. Das sind Eiweiße, die Stoffwechselprozesse antreiben. Zink kann auch selbst Teil von Enzymen sein – dementsprechend breit ist sein Aufgabenfeld:

- **Es hat eine Funktion bei der Zellteilung.**
- **Es trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.**
- **Es trägt zur Erhaltung von normaler Haut, normalen Haaren und Nägeln bei.**

Der Körper braucht Zink in kleinen Mengen, und zwar regelmäßig von außen zugeführt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt als Referenzwert für erwachsene Frauen 7 bis 10 Milligramm (mg) und für Männer 11 bis 16 mg für die tägliche Zink-Zufuhr.* Zink steckt in vielen tierischen Lebensmitteln, aber es gibt auch genug pflanzliche Quellen.

Der Hintergrund für die Spannbreite der Referenzmengen sind unterschiedliche Ernährungsstile: Bei einer sehr phytatreichen Ernährung, etwa bei Veganern, ist der Zinkbedarf höher. Phytat steckt in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen und bindet Zink im Darm, daher ist es für den Körper schlechter verfügbar. Tipp: Um den Phytatgehalt zu senken, weichen Sie Hülsenfrüchte ein und greifen bei Vollkornbrot auch mal zur Sauerteigvariante.

Wer mehr braucht

Der Bedarf von Schwangeren ist leicht erhöht, kann in aller Regel aber über die Nahrung gedeckt werden. Als Risikogruppe für eine schlechte Zinkversorgung gelten Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, da der Körper Zink nicht ausreichend aufnehmen kann. Zeichen für zu wenig Zink können Ekzeme, schlechte Wundheilung, Durchfall und häufige Infekte sein. Lassen Sie bei solchen Symptomen ärztlich abklären, ob eine Zink-Unterversorgung vorliegen kann und ob es sinnvoll ist, Präparate einzunehmen.

Lebensmittel, die viel Zink enthalten

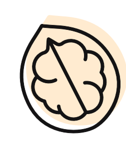
FLEISCH
100 g Rindfleisch > 6 mg Zink

MEERESTIERE
100 g Garnelen > 2,2 mg Zink

MILCHPRODUKTE
100 g Hartkäse > 4 mg Zink

GETREIDE
100 g Roggen & Weizen > 4 mg Zink

KERNE UND NÜSSE
100 g Kürbiskerne > 7 mg Zink

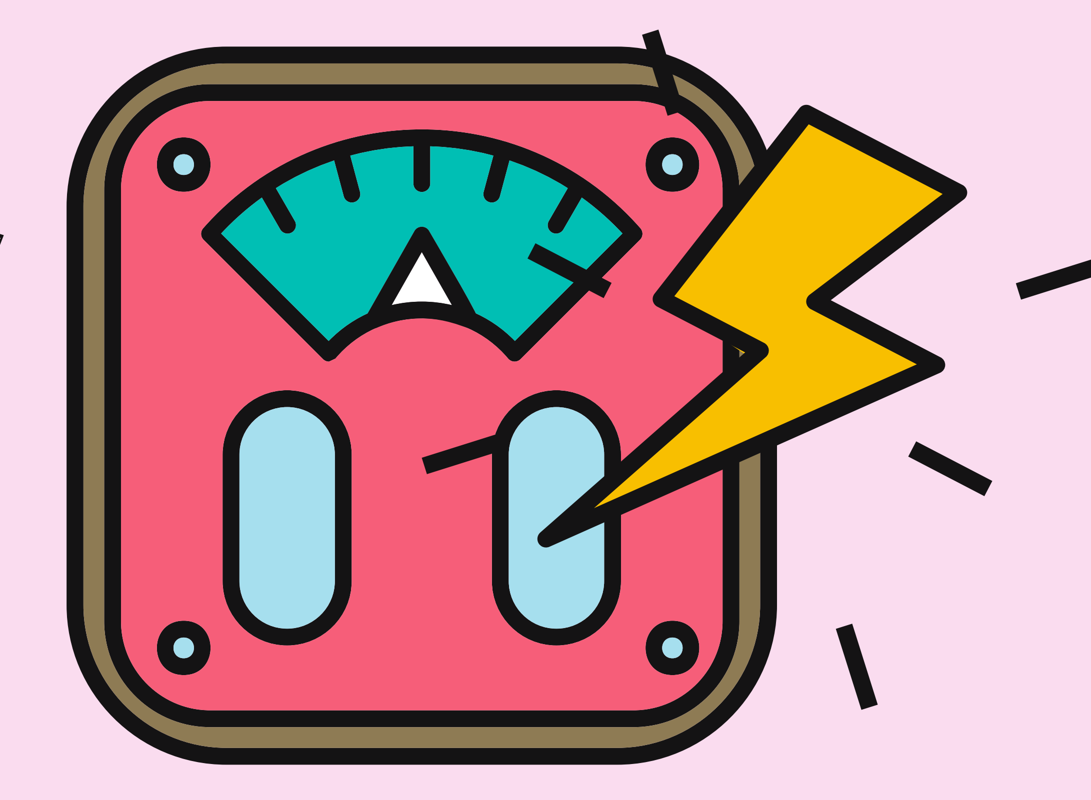




* dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-zink

Warum Stress **dick macht**

Klettert der Zeiger auf der Waage, kann Dauerstress schuld sein.



Nimmt der Stress zu, scheinen plötzlich auch Extra-Pfunde schneller auf der Hüfte zu landen als üblich. Was Hormone, Stoffwechsel und Verhaltensmuster damit zu tun haben und was dauerhaft dagegen hilft, erklärt Internistin und Buchautorin Dr. Nicolle Lindemann.



NICOLLE LINDEMANN
INTERNISTIN

Sie ist Fachärztin für Innere Medizin und Ernährungsmedizinerin in München. Gemeinsam mit Ernährungsberaterin Sina Schwenninger schrieb sie den Ratgeber „Weg mit dem Stressbauch: Warum uns Stress dick macht und was wir dagegen tun können“ (Südwest, 18 Euro).

Dieses Phänomen kennen viele: Bei Stress steigt oft auch die Zahl der Heißhunger- und Naschattacken – und Bauch und Hüften legen zu. Bei anderen wiederum schlägt Stress auf den Magen und bremst den Appetit. „Das ist hormonell bedingt und hängt auch davon ab, ob wir akutem Kurzzeit- oder chronischem Langzeitstress ausgesetzt sind“, erklärt die Münchner Internistin Dr. Nicolle Lindemann. „Dabei werden unterschiedliche Hormone aktiv, was verschiedene Auswirkungen auf den Körper und das Gewicht – und auch auf das Essverhalten – haben kann.“ Etwa 40 Prozent reagieren auf Stress mit vermehrtem Essen, ebenso viele mit „Stress-Hungern“. Als Grund wird eine unterschiedliche Aktivierung bestimmter Stresshormone wie Kortisol vermutet.

Ist der Stress akut oder chronisch?

Bei akutem Stress werden vor allem Hormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin hochreguliert. Die dadurch erzeugte körperliche und geistige Anspannung veranlasst viele Menschen dazu, vermehrt etwas knabbern zu wollen – und dann meist eher ungesunde Snacks. „Das regt das Belohnungssystem im Gehirn an und erzeugt einen kurzfristigen Schub an Extra-Energie“, erklärt die Ärztin. Lässt der Stress nach, geht meist auch der Stresshormonspiegel auf Normalwerte zurück und Heißhunger- sowie Naschattacken verschwinden.

Hält der Stress aber an und wird chronisch, wird vor allem Kortisol überaktiv und man kommt, so die Medizinerin, „hormonell nicht mehr zurück auf normale Werte“. Kortisol erhöht auch den Spiegel des Hormons Insulin, das unter anderem den Fettabbau hemmt. „Wir legen also an Extra-Pfunden zu und auch das Risiko für einige Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck steigt.“

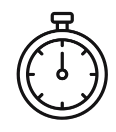
Guter Stress, böser Stress

Stress lässt sich (manchmal) nicht ändern – die eigene Reaktion darauf schon. Reagiert man etwa auf Phasen erhöhter Anforderungen mit Gedanken wie „Das schaffe ich nie“, wird mehr und für längere Zeit Kortisol ausgeschüttet – mit bekannten Negativ-Folgen. Mediziner nennen das „Disstress“ – schädlicher Stress, der vom Körper als bedrohlich eingestuft wird. Ist man aber zuversichtlich, dass man diese Situation meistern wird, normalisiert sich auch der Spiegel der Stresshormone schneller wieder. Das nennt sich „Eustress“ – positiver Stress.

„Die eigene Bewertung, wie man mit Stress umgeht, macht den Unterschied“, sagt Nicolle Lindemann. „Stress und Ernährung sind eng verdrahtet.“ Deshalb hilft nur ein Mix verschiedener Strategien zur besseren Stressbewältigung. Zwei Beispiele, was Sie im Hinblick auf die Ernährung tun können:

1. Essen Sie drei Mahlzeiten am Tag, zwischen denen jeweils drei bis vier Stunden liegen – das hält den Blutzuckerspiegel konstant und Sie können sich gleichmäßiger konzentrieren.

2. Das Essverhalten beobachten: Wie oft habe ich in Stressphasen zu Snacks gegriffen? Hilft eine kurze Pause, um Spannung abzubauen? Wer nicht verzichten kann: Zuckerarme Varianten wie Gemüse-Streifen oder Nüsse erhöhen den Blutzuckerspiegel kaum.



STRESS-ESSEN

DAS SIND DIE WARNZEICHEN

Falsche Gewohnheiten erkennen und ändern

In Zeiten erhöhter Belastung und starker Anspannung ernähren wir uns schlechter als in entspannten Phasen – und es wird uns kaum bewusst. Bei diesen Anzeichen wird es Zeit, etwas zu ändern:

- **Zwischen den Hauptmahlzeiten brauchen Sie immer einen schnellen Snack.**
- **Ohne „Notfall“-Snacks steigt Ihre Angst, zu versagen.**
- **Schon bei kurzer Konzentrations-Flaute müssen Sie etwas essen.**
- **Bei hohen Anforderungen kommen vermehrt Heißhunger-Attacken.**
- **Vor allem Süßes und Fettes wirken beruhigend.**

Lindernde WÄRME

Verspannungen im Nacken, Rücken- oder Regelschmerzen – äußerst wohltuend wirkt da **Wärme,** zum Beispiel solche, die **Wärmeauflagen oder -pflaster** kontinuierlich über mehrere Stunden abgeben. Wir erklären, wie die Temperatur ins Pflaster kommt und was bei der Anwendung zu beachten ist.

Wärme regt die Durchblutung und den Lymphabfluss in Muskeln und Geweben an und entspannt sie. Wärmeauflagen und -pflaster eignen sich deshalb gut bei schmerzhaften Verspannungen, die beispielsweise durch einseitige Belastung bei langer sitzender Bürotätigkeit entstehen können, und bei krampfartigen Regelschmerzen.



KIRSCHKERN-KISSEN

Erwärmen Sie Kirschkernkissen nach Gebrauchsanweisung nicht zu heiß.

Angenehme Wärme

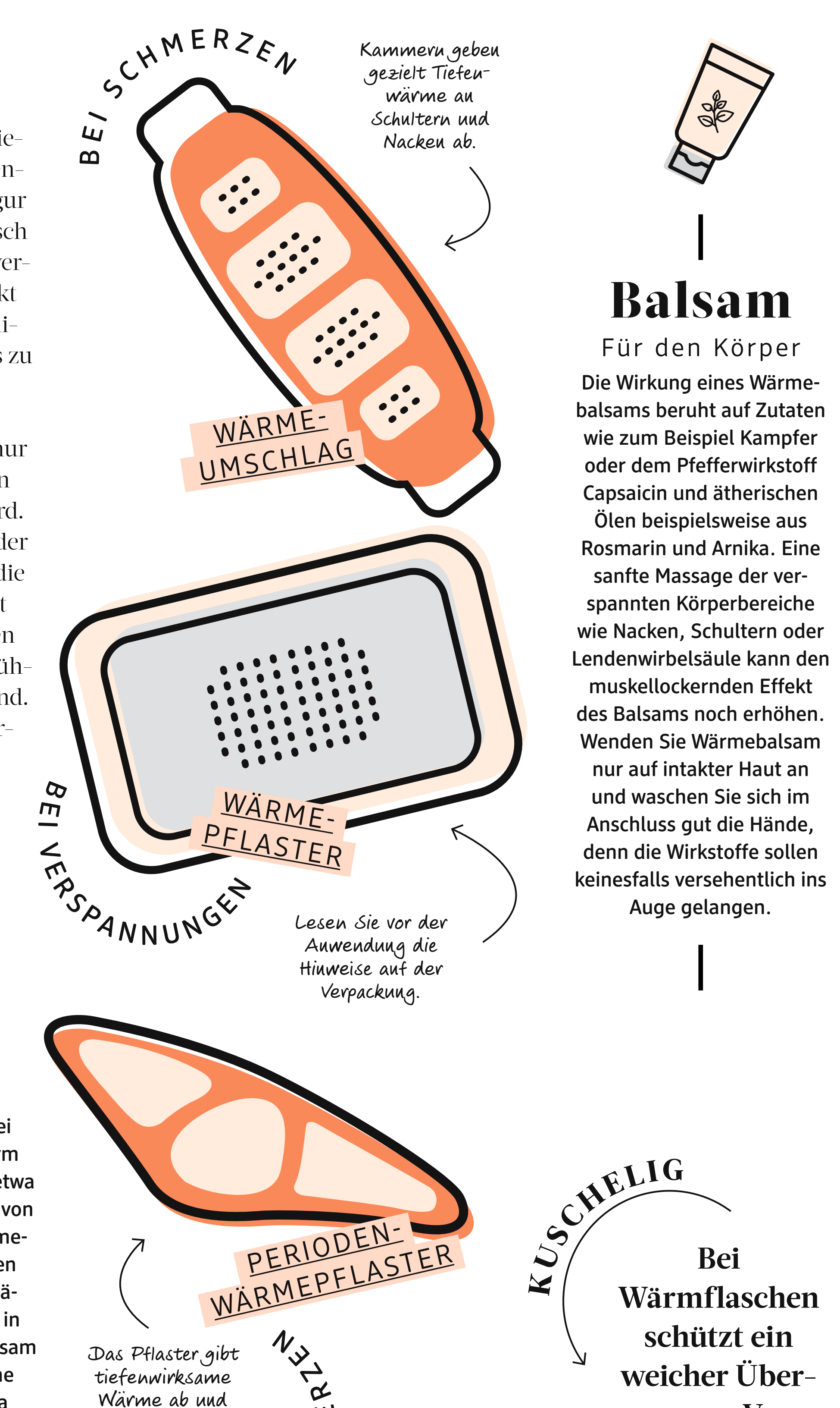
Gezielt Wärme ausstrahlen, wo der Schmerz sitzt

Kirschkernkissen und Wärmflasche können Sie zu Hause anwenden, wenn es im Rücken zwackt oder der Unterleib schmerzt. Wärmeauflagen oder -pflaster können Sie dagegen – für andere unsichtbar – den ganzen Tag über tragen. Es gibt sie passend für die am meisten betroffenen Körperpartien wie Nacken, Schultern und unterer Rücken. Gürtel, Auflagen und Co. lassen sich einfach platzieren und geben die Wärme dort ab, wo der Schmerz sitzt. Übrigens: Ein heißes Vollbad zur Muskelentspannung zum Beispiel mit Arnika hilft abends auch dabei abzuschalten.

Wärmewirkung mit der Luft

Auflagen und Pflaster funktionieren meist auf der Basis von Eisenpulver, Aktivkohle, Salz, Kieselgur und Wasser. Wenn dieses Gemisch nach dem Aufreißen der Einzelverpackung mit der Luft in Kontakt kommt, reagiert es mit allmählicher Wärmeentwicklung, die bis zu zwölf Stunden vorhält.

Wenden Sie die Artikel immer nur so an, wie es auf der jeweiligen Packungsbeilage empfohlen wird. Denn manche Wärmepflaster oder -umschläge können direkt auf die schmerzende Stelle aufgeklebt werden. Andere sollten dagegen nicht direkt mit der Haut in Berührung kommen, da sie zu heiß sind. Sie geben indirekt durch Unterwäsche oder Kleidung genug wohlige Wärme ab.



Balsam

FÜR DEN KÖRPER

Die Wirkung eines Wärmebalsams beruht auf Zutaten wie zum Beispiel Kampfer oder dem Pfefferwirkstoff Capsaicin und ätherischen Ölen beispielsweise aus Rosmarin und Arnika. Eine sanfte Massage der verspannten Körperbereiche wie Nacken, Schultern oder Lendenwirbelsäule kann den muskellockernden Effekt des Balsams noch erhöhen. Wenden Sie Wärmebalsam nur auf intakter Haut an und waschen Sie sich im Anschluss gut die Hände, denn die Wirkstoffe sollen keinesfalls versehentlich ins Auge gelangen.

Regelschmerzen

ENTKRAMPFEN

Wärme von innen und außen ist bei Regelschmerzen angenehm: In Form von Menstruations- oder Frauentee etwa mit Frauenmantelkraut und in Form von Wärmeauflagen. Das Perioden-Wärmepflaster flach auf die Haut aufkleben oder auf die Innenseite der Unterwäsche. Durch den Oxidationsprozess in seinem Inneren erwärmt es sich langsam und entfaltet nach 30 Minuten seine volle Wärmewirkung. Sie hält etwa einen halben Tag an.

KUSCHELIG

Bei Wärmflaschen schützt ein weicher Überzug vor Verbrennungen.

GESUNDER MUND, *gesundes Zahnfleisch*

Wichtig: regelmäßig die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürsten säubern.



Gerötetes Zahnfleisch, das schmerzt, manchmal begleitet von unangenehmem Mundgeruch – dahinter kann eine Entzündung des Zahnfleischs stecken.

AUFGEPASST

Eine Blutung bei Berührung deutet auf eine Entzündung des Zahnfleischs hin.

Rund 80 Prozent aller Erwachsenen haben Schätzungen zufolge Anzeichen einer Zahnfleischentzündung, auch Gingivitis genannt. Gingivitis ist eine der häufigsten Mundkrankheiten und entsteht meist durch eine Ansammlung bakterieller Beläge (Plaque) an den Zahnfleischrändern. Diese Beläge setzen Reizgifte frei, die das Gewebe reizen und dazu führen, dass es sich entzündet. „Manchmal sind Viren, spezielle Bakterien oder Pilze die Ursache der Zahnfleischentzündung", erläutert Prof. Dr. Henrik Dommisch von der Charité Berlin. Eine Immunschwäche kann die Erkrankung begünstigen.

DIE ERSTEN ANZEICHEN

Eine Gingivitis lässt sich an verschiedenen Anzeichen erkennen: Das Zahnfleisch

UNSER EXPERTE



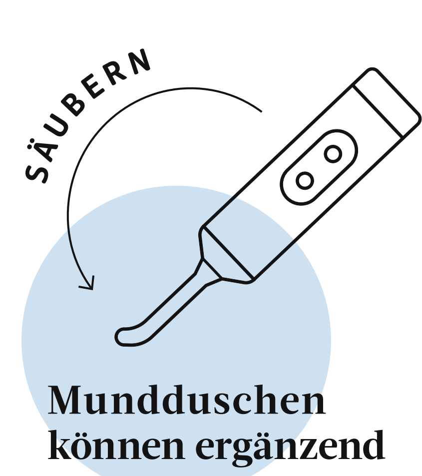
PROF. DR. HENRIK DOMMISCH
ZAHNMEDIZINER AN DER CHARITÉ BERLIN

Der Direktor der Abteilung für Parodontologie, Oralmedizin und Oralchirurgie am Institut für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde rät, zweimal am Tag für mindestens zwei Minuten Zähne zu putzen, um schädlichen Belägen vorzubeugen.

kann gerötet und geschwollen sein. „Oft ist es besonders empfindlich und blutet leicht, vor allem beim Zähneputzen oder bei der Verwendung von Zahnseide", sagt der Mediziner. Auch Mundgeruch oder ein unangenehmer Geschmack im Mund können Hinweise auf eine Zahnfleischentzündung sein.

RICHTIG VORBEUGEN

Eine frühzeitige Erkennung und Behandlung ist wichtig, um ernsthaftere Zahnfleischprobleme wie Parodontitis und den damit verbundenen Zahnverlust zu vermeiden. Eine professionelle Zahnreinigung, bei der Zahnstein und Plaque gründlich entfernt werden – sowohl oberhalb als auch unterhalb des Zahnfleischrandes – ist eine Maßnahme. Bei schweren Fällen entfernt der Arzt die Bakterien in den Zahnfleischtaschen. Bei bakteriellen Infektionen des Zahnfleisches können in selteneren Fällen auch Antibiotika zum Einsatz kommen. „Die beste Vorbeugung gegen Zahnfleischentzündungen ist eine konsequente Mundhygiene, damit keine Plaque entsteht", sagt Henrik Dommisch. Dazu gehören das gründliche Zähneputzen mit einer weichen Zahnbürste und fluoridhaltiger Zahnpasta und die tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume. Mundduschen und -spülungen können unterstützen, das Pflegen der Zunge mit einem Schaber ist sinnvoll.



Mundduschen können ergänzend eingesetzt werden.



Alle Vorteile auf einen Blick

- ✓ Praktisch für zu Hause
- ✓ Unkomplizierte und schnelle Anwendung
- ✓ Ergebnis innerhalb weniger Minuten





dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe



HMO – EIN BESONDERER BESTANDTEIL DER MUTTERMILCH

Stillen ist die beste Ernährung in den ersten Lebensmonaten, denn über die Muttermilch bekommt ein Baby immer genau das, was es braucht, um sich gesund zu entwickeln. Das Wunder Muttermilch interessiert die Forschung daher schon seit Jahrzehnten.

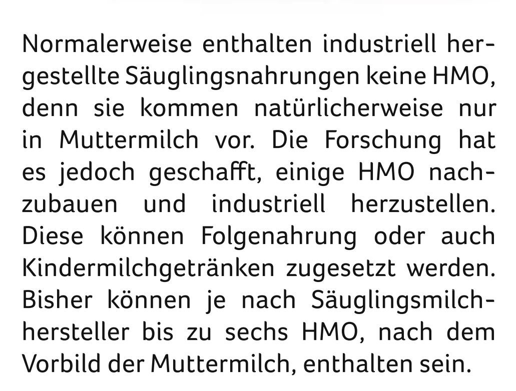
Bereits im frühen 20. Jahrhundert schien es, als wäre die Zusammensetzung von Muttermilch entschlüsselt. Man erkannte Laktose, Milchfette und Proteine als wichtige Nährstoffe, die Energie liefern. Darüber hinaus identifizierte man Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in der Muttermilch, die das Baby mit allem versorgen, was es für eine gesunde Entwicklung benötigt. Doch dann entdeckten die Forscher noch eine weitere Gruppe an Inhaltsstoffen: die **Humanen Milch-Oligosaccharide, kurz HMO.** Sie stellen mengenmäßig nach Laktose und Fett den drittgrößten festen Bestandteil von Muttermilch dar.

BESTANDTEILE DER MUTTERMILCH





Normalerweise enthalten industriell hergestellte Säuglingsnahrungen keine HMO, denn sie kommen natürlicherweise nur in Muttermilch vor. Die Forschung hat es jedoch geschafft, einige HMO nachzubauen und industriell herzustellen. Diese können Folgenahrung oder auch Kindermilchgetränken zugesetzt werden. Bisher können je nach Säuglingsmilchhersteller bis zu sechs HMO, nach dem Vorbild der Muttermilch, enthalten sein.



HMO – NATÜRLICH IN MUTTERMILCH, ABER AUCH INDUSTRIELL HERSTELLBAR

Muttermilch ist für Babys in den ersten Lebensmonaten die natürlichste und beste Art der Ernährung. Es gibt allerdings auch Gründe, warum Stillen nicht oder nicht ausschließlich möglich ist. Dann bietet Säuglingsnahrung, umgangssprachlich auch als Babymilch bezeichnet, die einzige von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) anerkannte Alternative.



Mehr Informationen und spannende Artikel findest du auf

WWW.BEBAFAMILY.DE



Diese und weitere Produkte können Sie auch online einkaufen in der **dm-App**

So kommen wir gut ins neue Jahr

Alles zum Wohlfühlen für den Januar





Naturprodukt

Luvos Heilerde Kapseln binden Schadstoffe im Magen-Darm-Trakt, die dann ausgeschieden werden. Heilerde verfügt über Mineralien und Spurenelemente. Auch bei Histamin-Unverträglichkeit empfohlen.

64 St. 7,75 € (0,12 € je 1 St.)



Immunsystem

Die Doppelherz Omega 3 + Vitamin D3 Kids Gel-Tabs zum Kauen unterstützen mit Vitamin D die normale Funktion des Immunsystems und das normale Wachstum der Knochen.[1] Mit Erdbeer-Citrusgeschmack.

35,1 g 6,95 € (198,01 € je 1 kg)

[1]Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei Kindern bei. Vitamin D wird für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt.



Nasenschutz

Die Mivolis Nasencreme mit feuchtigkeitsspendendem Dexpanthenol kleidet die Nasenschleimhaut mit einem Schutzfilm aus, der die Nase vor dem Austrocknen bewahrt. Die Regeneration gereizter und wunder Haut wird unterstützt.

10 ml 2,55 € (255 € je 1 l)



Spurenelement

Mivolis Zink + Histidin + Cystein Depot unterstützt durch Zink das Immunsystem und kann dank der Depot-Wirkung eine Langzeit-Versorgung sicherstellen. Zudem sind die Aminosäuren Histidin und Cystein enthalten, die Bestandteile von zahlreichen Proteinen sind.

19 g (40 Tabl.) 3,15 € (165,79 € je 1 kg)



Gewichtsreduktion

Der Mivolis Fett Blocker bindet Nahrungsfette zu einem Komplex, der ausgeschieden wird. Kann in Verbindung mit körperlicher Aktivität und einer ausgewogenen, kalorienreduzierten Ernährung zur Gewichtsreduktion beitragen.

30 St. 4,25 € (0,14 € je 1 St.)

SCHWERPUNKT
INNOVATION
UND WANDEL

In welcher Welt **wollen wir leben?**



Neue Wege gehen
Erfindungen und Einsichten bringen die Menschheit seit jeher voran. Auf den nächsten Seiten begeben wir uns auf die Spuren des Wandels.

Wir brauchen Erneuerungsmanagement



Christoph Werner
Vorsitzender der
dm-Geschäftsführung

„Erneuerung beinhaltet den Gedanken einer Aktualisierung der Mittel und Wege, um die bisherigen Ziele künftig besser erreichen zu können.“

Liebe Leserin, lieber Leser,

freuen Sie sich auf das neue Jahr?

Ich freue mich, denn es ist im Ergebnis noch offen. Und angesichts der vielen aktuellen Herausforderungen gibt es wahrlich viel zu tun. Was könnte uns als Orientierung dienen, damit es ein gutes Jahr wird?

Weiterhin reichlich „Transformation“ und „Veränderung“, so wie es die letzten Jahre viel in der öffentlichen Diskussion war? Schaue ich auf die Entwicklung der volkswirtschaftlichen Daten im Vergleich zu anderen Ländern, kommen mir Zweifel, ob beides, so wie es betrieben worden ist, wirklich zu guten Jahren geführt hat. Beobachte ich die Stimmung in unserem Land, kommen mir ebenfalls Zweifel.

Woran könnte das liegen? An Transformation und Veränderung als solchen wohl kaum. Denn auch bei dm beschäftigen wir uns tagtäglich mit Veränderung und der Transformation unseres Geschäftsmodells, um zukunftsfähig zu bleiben. Der anhaltend hohe Kundenzuspruch macht deutlich, dass wir bei dm damit bisher erfolgreich waren. Worin könnte der Unterschied gelegen haben?

„Wenn wir wollen, dass alles so bleibt, wie es ist, dann ist es nötig, dass sich alles verändert.“ Dieser Gedanke von Giuseppe Tomasi di Lampedusa ist für mich als dm-Verantwortlicher bei der Beantwortung dieser Fragestellung stets hilfreich gewesen. Denn er macht deutlich, dass wir klar unterscheiden müssen zwischen dem, was wir erhalten wollen, und dem, was sich verändern soll. Es bedarf der Demut, um das zu erhalten, was wir als Ziel für richtig erkannt haben. Es braucht aber auch Mut, immer wieder Dinge zu verändern, um dem Ziel zu dienen. Außerdem braucht es eine klare Einsicht, um das eine von dem anderen unterscheiden zu können.

Worin besteht daher unser Ziel?

Unser Ziel bei dm ist es, für unsere Kundinnen und Kunden möglichst relevant und attraktiv zu bleiben und dabei so zu wirtschaften, dass wir uns permanent erneuern können. Auf unser Land bezogen, könnte das Ziel lauten, der einzelnen Bürgerin und dem einzelnen Bürger ein Leben in selbstbestimmter Freiheit zu ermöglichen, indem wir durch permanente Erneuerung die gesellschaftliche Wohlfahrt nachhaltig mehren.

Die Mittel und Wege, um diese Ziele konkret zu erreichen, müssen wir im Laufe der Zeit immer wieder aktualisieren. Entscheidend scheint mir, dass wir dabei nicht lediglich die Perspektive der „Veränderung“ und „Transformation“ einnehmen, sondern vor allem auch die Perspektive der „Erneuerung“. Denn Veränderung und Transformation an sich machen noch nicht deutlich, ob sie den langfristigen Zielen weiterhin dienen oder ob sie diese aufgeben. „Erneuerung“ hingegen beinhaltet den Gedanken einer Aktualisierung der Mittel und Wege, um die bisherigen Ziele künftig besser erreichen zu können. Es geht folglich in erster Linie um ein „Erneuerungsmanagement“, welches Erneuerung mit einem „Veränderungs-“ und „Transformationsmanagement“ erfolgreich umsetzt.

Wenn das neue Jahr eines der Erneuerung wird, wird es ein gutes werden. Wenn wir am Ende nur Veränderungen bewirkt haben, könnte es sich als ein verlorenes erweisen. Gut, dass wir alle etwas dafür tun können, damit es ein gutes Jahr wird!

Herzlichst
Ihr Christoph Werner

STATUS: Ist auf dem Weg

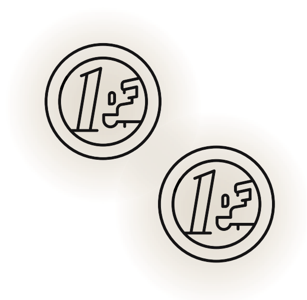


Die Ziele der grünen Transformation sind äußerst ehrgeizig. Klimaneutral zu werden ist ein technologisches Großprojekt, das auch tiefgreifende Veränderungen in Wirtschaft, Gesellschaft und Politik mit sich bringt. Wie können wir den Klimaschutz effizient gestalten, ohne gesellschaftliche Ungleichheiten zu verschärfen und die Wirtschaft zu überlasten? In unseren Interviews beleuchten wir die volkswirtschaftliche, unternehmerische und soziale Perspektive.

Lohnt sich jeder Euro für den Klimaschutz, **Bernd Hansjürgens?**



Jeder Euro kann nur einmal ausgegeben werden – auch im Klimaschutz.



***alverde:* Deutschland will bis 2045 klimaneutral werden, manche Bundesländer wollen das noch früher erreichen. Wie realistisch ist das?**
BERND HANSJÜRGENS: Von der Verantwortung her kann ich die Ziele verstehen, denn Deutschland hat in seinen 200 Jahren Industriegeschichte zum Klimawandel beigetragen. Ökonomisch sind sie sehr fragwürdig, denn sie bedeuten: Selbst wenn die Kosten extrem hoch sind, halten wir an diesem Ziel fest. Nehmen wir als Beispiel den Gebäudesektor: Gebäudedämmung bot an vielen Stellen günstige Gelegenheiten zu sanieren und in alternative Wärmequellen zu investieren. Wenn wir weitere Emissionen reduzieren wollen, werden die Projekte jedoch immer teurer und aufwendiger werden und auch viel Zeit in Anspruch nehmen. Ich bezweifle, dass das bis 2045 erreichbar ist.



BERND HANSJÜRGENS
VOLKSWIRT
In seiner Professur an der Martin-Luther-Universität in Halle-Wittenberg und als Leiter des Departments Ökonomie am Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung befasst er sich intensiv mit Klimapolitik.

STICHWORT

Abnehmende Grenzerträge

Dieses Prinzip besagt, dass eine Verbesserung am Anfang sehr kostengünstig ist, aber später nur noch minimale Verbesserungen zu steigenden Kosten erzielt werden.

Wo sind die tief hängenden Früchte, also Maßnahmen mit hohem Einsparpotenzial zu geringen Kosten?
Davon gibt es noch einige und wir sind auch noch lange nicht bei richtig hohen Kosten. Im Energiebereich hat sich viel getan, aber es ist beim Ausbau von Wind- und Sonnenenergie noch immer Luft nach oben. Kostengünstig ist auch natürlicher Klimaschutz. 95 Prozent der Moore in Deutschland sind trockengelegt. Diese verursachen 40 Prozent der Emissionen in der Landwirtschaft. Wenn man Moore wieder vernässt und die Grundstückseigentümer entschädigt, werden zu moderaten Kosten viele Emissionen eingespart.

An welchem Punkt ist es besser, auf neue Technologien zu setzen als eine etablierte mit hohen Kosten effizienter zu machen?
Um den Zeitpunkt zu bestimmen, müssten wir wissen, welche Technologien wann zu welchem Preis bereitstehen. Da das leider nicht möglich ist, bleibt uns nur, mehrgleisig zu fahren und die Risiken zu streuen. Wir müssen sowohl neue Technologiepfade, wie beispielsweise Wasserstoff, weiterentwickeln, als auch in bestehenden Technologien, wie der Elektronik, Verbesserungen herbeiführen.

Welcher wirtschaftliche Mechanismus ist am besten geeignet, Innovationen in Unternehmen zu fördern?
Ich bin in jeder Hinsicht ein Fan des Handels mit CO_2-Zertifikaten. Zum einen, weil von ihnen kontinuierlich weniger auf den Markt kommen, die Emissionen sinken also zwangsläufig. Zum anderen, weil Unternehmen rational abwägen können: Wo die CO_2-Vermeidung noch sehr aufwendig ist, kaufen die Unternehmen Zertifikate. Die Unternehmen, die leichter CO_2-neutrale Technologien realisieren können, machen die Investition und sparen dadurch Zertifikate. Es ist ein sehr kosteneffizienter Mechanismus, um Umweltschutz zu betreiben. Deshalb befürworte ich, dass er noch auf weitere Sektoren übertragen wird, etwa die Landwirtschaft. >

Können Unternehmen Umweltschutz anstoßen, **Kerstin Erbe?**



KERSTIN ERBE
dm-GESCHÄFTSFÜHRERIN
Die Betriebswirtin ist für das Ressort Produktmanagement, das die dm-Marken entwickelt, sowie für das Thema Nachhaltigkeit verantwortlich.

alverde: **Händler und Hersteller sind gut darin, Bedürfnisse zu befriedigen, aber auch zu wecken. Können sie diese Kompetenz auch nutzen, um nachhaltigen Konsum zu fördern?**
KERSTIN ERBE: Unser Anspruch ist, Kundenwünsche zu veredeln. Das heißt wenn der Kunde den Wunsch empfindet, wollen wir mit einem Angebot im Markt sein, das darüber hinausgeht: bei der Qualität, Funktionalität, Design und eben auch bei Nachhaltigkeit.

Aber nachhaltige Produkte sind oft teurer. Wie vermittelt dm, dass sie ihren Preis wert sind?
Das Absurde ist: Eigentlich müssten sie billiger sein. Konventionelle Produkte verursachen höhere Kosten. Diese werden aber etwa über Steuern und Abgaben auf uns alle umgelegt, daher merken wir es weniger. Deshalb sind Produkte aus konventioneller Landwirtschaft günstiger als aus Öko-Landbau, neu hergestellter Kunststoff kostet weniger als Rezyklat. Von heute auf morgen lässt sich das System nicht ändern, deshalb ist es wichtig, dass Unternehmen in der Transformationsphase zumindest teilweise für nachhaltiges Handeln belohnt werden. Eine Idee der EU-Kommission ist, dass nachhaltige Unternehmen Naturgutschriften bekommen. Das würde dann die entsprechenden Produkte langfristig günstiger machen. Gleichzeitig müssen wir Verbraucher darüber aufklären, welche Investitionen in neue Technologien und Kompensationsmaßnahmen wir tätigen. Dafür sind Siegel und Claims enorm wichtig.

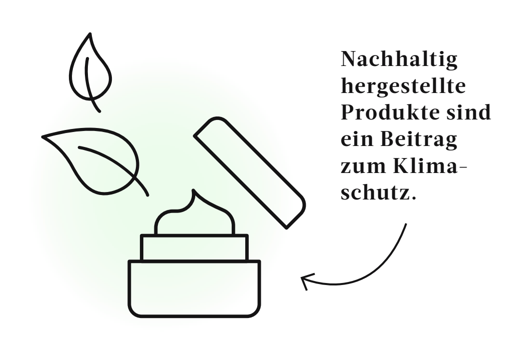
Diese Kommunikation ist jedoch umstritten. dm wurde für das Konzept „umweltneutrales Produkt“ von der Deutschen Umwelthilfe vor Gericht gebracht …
Ja, das bedaure ich sehr, weil ich von dem Konzept überzeugt bin. Es geht dabei darum, die Umweltauswirkungen eines Produktes in mehreren Dimensionen zu verstehen, diese zu minimieren und über Investitionen in Renaturierungsmaßnahmen die Natur zu stärken. Wir sind nicht in allem perfekt. Aber das Schlimmste wäre, wenn Unternehmen aufhören würden, nachhaltige Themen voranzutreiben, und so lange warten, bis alle rechtlichen Unsicherheiten beseitigt sind. Denn diese Zeit haben wir nicht.

STICHWORT

Green Hushing

So bezeichnet man es, wenn Unternehmen aufhören über Nachhaltigkeit zu sprechen, aus Sorge, des Greenwashings bezichtigt zu werden.

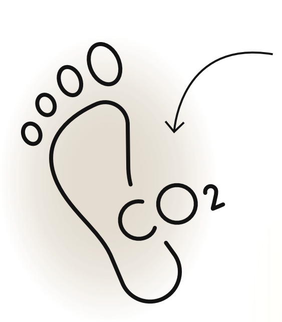
Manche Debatten über Nachhaltigkeit, etwa zu Mikroplastik, werden sehr emotional geführt. Können Unternehmen dann noch faktenbasiert handeln?
Das war in der Vergangenheit herausfordernd, aber ich bin zuversichtlich, dass sich die Debatte ändert. Im Moment sammeln Unternehmen sehr viele Daten, durch das Lieferkettengesetz oder die Pflicht zu Nachhaltigkeitsberichten, die CSRD*. Dadurch, dass alle Unternehmen nach derselben Systematik Daten sammeln, entstehen Transparenz und Wissen. Das ermöglicht es, die wesentlichen Themen zu identifizieren und konstruktiv an ihnen zu arbeiten. Am besten im Miteinander: mit anderen Unternehmen, der Politik, NGOs** und den Kundinnen und Kunden.



Nachhaltig hergestellte Produkte sind ein Beitrag zum Klimaschutz.

*Corporate Sustainability Reporting Directive **NGO = non-governmental organisations, auf Deutsch „Nichtregierungsorganisationen“

Welche soziale Gerechtigkeit braucht die grüne Transformation, **Brigitte Knopf?**



Der CO_2-Fußabdruck vergrößert sich im Durchschnitt mit dem Einkommen.

STICHWORT

Fossiler Lock-in

Gemeint ist, dass Menschen in fossile Techniken investieren und dann auf lange Zeit in diesem CO_2-intensiven Lebensstil „eingeschlossen" sind, auch wenn die Preise für Öl und Gas steigen.



BRIGITTE KNOPF
GRÜNDERIN UND DIREKTORIN DER DENKFABRIK „ZUKUNFT KLIMASOZIAL"
Die Physikerin und Klimawissenschaftlerin forscht zu klimaökonomischen und energiepolitischen Fragestellungen. Um die soziale Komponente in der Klimapolitik zu stärken, gründete sie 2024 eine neue Denkfabrik.

***alverde:* Wo zeigt sich die soziale Schieflage in der Klimapolitik?**
BRIGITTE KNOPF: In drei Bereichen: Reiche Haushalte haben einen höheren CO_2-Fußabdruck, weil sie beispielsweise auf größerer Fläche wohnen und mehr reisen. Ärmere Haushalte sind überproportional von den Folgen des Klimawandels, wie etwa Hitzewellen, betroffen, da sie oft in schlecht isolierten Wohnungen leben. Der dritte Bereich sind die Förderprogramme. Auch wenn sie nicht direkt auf Wohlhabende zugeschnitten sind, kommen sie vor allem ihnen zugute. Um sich beispielsweise ein Elektroauto kaufen zu können, braucht man ein gewisses Eigenkapital – erst dann kann man die Subvention nutzen. Beim Gebäudeenergiegesetz, dem sogenannten Heizungsgesetz, wurde zum ersten Mal die Förderung mit einer Einkommensgrenze belegt. Inspirierend finde ich auch ein Konzept für Social-Leasing aus Frankreich: Dort konnten Menschen mit niedrigerem Einkommen E-Autos leasen.

Mit dem steigenden CO_2-Preis soll klimaschädliches Verhalten teurer werden. Soll der Staat alles ausgleichen, sodass auch Menschen mit niedrigerem Einkommen sich weiterhin Urlaubsflüge leisten können?
Es muss vor allem darum gehen, einen fossilen Lock-In für Haushalte mit geringem Einkommen zu verhindern. Der CO_2-Preis ist für mich das Fundament. Es entspricht zum einen dem Verursacherprinzip und es ist auch ein Signal an die Wirtschaft, neue Technologien zu entwickeln. Der Emissionshandel hat in der Energiewirtschaft dazu geführt, dass die Emissionen stark gesunken sind. Unternehmen kalkulieren aber deutlich langfristiger als Verbraucher. Wer ein Auto kauft, rechnet nicht durch, was ihn das Benzin in 15 Jahren kostet. Diesen Effekt muss man irgendwie ausschalten – neben dem CO_2-Preis sind deshalb gezielte Förderprogramme für den Umstieg wichtig. So können auch die unteren und mittleren Einkommensschichten positiv an der Transformation teilhaben. Zusätzlich brauchen wir auch mehr Investitionen in öffentliche Infrastrukturen, etwa im Verkehr und in der Wärmeversorgung, um mehr Haushalte an Fernwärme anzuschließen.

Werden Klimaschutzmaßnahmen durch die soziale Komponente bürokratischer und teurer?
Den administrativen Aufwand halte ich für machbar, wenn man so klare Parameter wie Einkommensgrenzen einführt. Das wäre für mich ein guter Kompromiss aus Einfachheit und Gerechtigkeit. Über die Finanzierungsfrage muss man tatsächlich reden. Die Einnahmen durch die CO_2-Bepreisung werden nicht reichen. Wir brauchen zusätzliche Investitionen, um die Transformation stemmen zu können.





INKLUSIV PLANEN

Klüger BAUEN

Barrierefreiheit ist eine Grundvoraussetzung für die gleichberechtigte und selbstbestimmte Teilhabe aller. Inklusiv bauen heißt deshalb auch klüger bauen. Was es dafür wirklich braucht, daran wird emsig geforscht. Das Ziel: Neben den sichtbaren auch die unsichtbaren Hindernisse abzubauen und damit auch unser Denken zu verändern.







Mehr als Rollstuhl-Rampen – Barrierefreiheit schließt möglichst viele Bedürfnisse ein.



„Hinkommen, reinkommen, klarkommen!" – so lautet die Kurzformel für Barrierefreiheit. Und das nicht ausnahmsweise, sondern ausnahmslos für alle. Ganz so, wie es die UN-Behindertenkonvention fordert, die seit 2009 in Deutschland in Kraft ist. Jedem Menschen sollen demnach alle Bereiche des öffentlichen und privaten Lebens zugänglich sein.

Klingt so, als wäre das mit Rampen, barrierefreien Fahrstühlen und Toiletten gemacht. Aber nicht jeder Mensch mit Behinderung sitzt im Rollstuhl. Deshalb bedeutet inklusives Bauen immer auch, die Vielfalt der Bedürfnisse zu berücksichtigen. Welche das sind und wie man sie umsetzt, daran forscht unter anderen auch Kathrin Gerling, Professorin für Mensch-Maschine-Interaktion und Barrierefreiheit am Karlsruher Institut für Technologie (KIT). Sie tut das gemeinsam auch mit Menschen mit Behinderung im Kontext neuer Technologien. Schließlich sind sie auch im inklusiven Bauen die eigentlichen Experten und sollen deshalb „auch in aktiver Rolle forschen können". Etwa an Leitsystemen, mit deren Hilfe sich blinde Menschen im öffentlichen Raum orientieren können, oder an virtuellen Karten, speziell für verschiedene Behinderungen konzipiert, mit denen man unbekannte Orte schon mal vorab online erkunden kann.

Perspektivwechsel

„Wir forschen aus einer Perspektive der Gerechtigkeit", sagt Kathrin Gerling und „uns geht es darum, Dinge zu tun, die für Menschen wirklich nützlich sind, und uns auch immer wieder zu fragen, was dabei jeweils der Benefit für die Gesellschaft ist." Oft zeigt sich, dass das, was eigentlich für eine bestimmte Gruppe gedacht ist, vielen zugutekommt. Gutes Licht etwa bietet nicht nur Orientierung für Sehbehinderte, sondern mindert für alle die Sturzgefahr. Eine Rampe ist nicht nur für Menschen im Rollstuhl praktisch, sondern auch für Mütter mit Kinderwagen. Ein Raum der Ruhe in öffentlichen Gebäuden, wie er am KIT auch gerade erprobt wird, schützt nicht nur Autisten vor Reizüberflutung, sondern auch Hochsensible. Wer barrierefrei baut, baut zudem auch nachhaltig. Inklusive Architektur ermöglich auch alten Menschen mit ihren unterschiedlichen Beeinträchtigungen, möglichst lange selbstbestimmt zu leben.

Am Ende günstiger

Und spätestens hier handelt es sich nicht um eine Minderheit: 20 Millionen Menschen hierzulande werden 2035 über 67 Jahre alt sein. „Wenn man darüber nachdenkt, gehört eigentlich jeder irgendwann zu einer Gruppe mit bestimmten Bedürfnissen, für die man spezielle Vorkehrungen treffen sollte", so Kathrin Gerling. Wo Architektur für unterschiedliche Menschen unterschiedliche Lebensentwürfe ermöglicht, werden dann nicht nur die sichtbaren, sondern auch die unsichtbaren Hürden abgebaut. Ganz einfach durch die Erfahrung, dass es niemandem schlechter, aber allen besser geht, wenn im Sozialraum die Vielfalt mitgedacht ist. Und entgegen anderslautenden Befürchtungen wird es nicht viel teurer. So rechnet „Aktion Mensch" vor, dass sich die Mehrkosten auf höchstens 0,83 Prozent pro Quadratmeter Wohnfläche belaufen.* Bedenkt man den gesellschaftlichen Gewinn, ist es sogar sehr viel günstiger. Am Ende stärkt Barrierefreiheit ja nicht nur die Teilhabe Einzelner, sondern auch die Gesellschaft. Weil damit – so Kathrin Gerling – immerhin der Nachweis geführt wird, dass „wir uns umeinander kümmern".



Teure Sonderanfertigungen für kleine Gruppen? Mitnichten: Vom ***inklusiven Bauen*** profitieren viele in einer älter werdenden Gesellschaft, und die Kosten halten sich im Rahmen.

Rund ***10 Prozent*** der Bevölkerung in Deutschland sind aktuell im Alltag zwingend auf Barrierefreiheit angewiesen. Früher oder später werden es schätzungsweise ***25 Prozent*** sein.*

* beqisa.de/fileadmin/user_upload/AM_Gute_Gru__nde_Bauen.pdf



ÖFTER MAL **WAS ALTES**

„Alte“ Lebensmittel müssen nicht gleich weggeworfen werden. Man kann auch innovativ sein und kreativ ein neues Gericht daraus machen.



DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN
ARZT, WISSENSCHAFTSJOURNALIST UND GRÜNDER DER STIFTUNG „GESUNDE ERDE – GESUNDE MENSCHEN“

„Um wirklich innovativ zu sein, braucht es nicht immer das Allerneueste.“

Liebe *alverde*-Lesende,

mit welchen Vorsätzen starten Sie ins neue Jahr? In dieser Ausgabe finden Sie viele spannende Beiträge rund um das Thema „Innovation“ und natürlich auch wie immer viele Ideen, sich selbst etwas Gutes zu tun und sich innen wie außen zu erneuern. Ich durfte neulich auf einer großen Digitalmesse einen Vortrag halten zu „Gesunde Erde – Gesunde Menschen“ und viele spannende Expertinnen und Experten moderieren. Eine der Innovationen, über die gesprochen wurde, war ein Roboter, der mittels künstlicher Intelligenz (KI) Zigarettenkippen auf dem Boden erkennen und entfernen konnte. Und der Komiker in mir musste schmunzeln, weil ich dachte: „Schaffen wir es denn nicht mit natürlicher Intelligenz, einfach die Kippen nicht auf den Boden zu werfen? Muss uns Innovation helfen, Probleme zu lösen, die wir eigentlich nicht haben müssten? Singapur hat ein so hohes Bußgeld festgesetzt, dass keiner mehr Zigarettenkippen in die Gegend wirft. Geht doch. Ohne KI.

Apropos Wegwerfen. Ein Drittel aller Lebensmittel landet im Müll. Was für ein Wahnsinn. Für all diese Lebensmittel haben Menschen geackert im wahrsten Sinn, wurden häufig auch viel Energie, Dünger, Pestizide eingesetzt, für die Fleischproduktion sogar im großen Stil Regenwald abgeholzt. Auch Wahnsinn. Eine der wirksamsten persönlichen Maßnahmen gegen die Erdüberhitzung und das Artensterben ist, sich pflanzenbasiert zu ernähren und weniger Essen wegzuwerfen. Und da kann KI tatsächlich helfen im industriellen Maßstab. Mit „Foodforecast“ hat Justus Lauten, ein junger deutscher Tüftler aus Köln, eine Software entwickelt, die den Bäckereien hilft, vorherzusagen, wie viel Brot am nächsten Tag gebraucht wird. Denn je nach Wochentag, Wetter und festlichen Anlässen schwankt unser Appetit und unser Kaufverhalten zwischen Brötchen, Schwarzbrot und Baguette fürs Picknick. Mit den Daten der Vergangenheit und kontinuierlichem Dazulernen kann so geplant werden, dass ein Drittel weniger Brot übrig bleibt. Großartig. Echte Innovation. Für den Privatbereich denke ich bei Lebensmittelresten an meine Großmutter, die jede Menge Rezepte hatte, aus allem, was übrig war, etwas Leckeres zu „zaubern“. „Arme Ritter“ hat altes Brot in der Pfanne mit einem Ei sehr schmackhaft gemacht, bei einem Auflauf steckte unter der Käseschicht alles, was noch da war. Und ich wette, auch in Ihrer Familie gibt es noch diese Traditionen, damit nichts verkommt.

Ach ja – und Fleisch war über Jahrhunderte immer etwas Besonderes. Das hob man sich für die Festtage auf, für den berühmten „Sonntagsbraten“. Unter der Woche gab es viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Kartoffeln. Damit kam die unscheinbare Küche von damals schon nah an das, was Ernährungswissenschaftler weltweit heute empfehlen als „planetary health diet“. Das ist gut für unseren Körper und gut für die Erde. Weniger Fleisch bedeutet auch weniger Krebserkrankungen. Natürlich freue ich mich über innovative Fortschritte in der Behandlung von schweren Erkrankungen. Aber wenn wir anwenden, was wir wissen, könnten wir rund die Hälfte davon vermeiden. Wir erhoffen aus dem Labor die Wunderpille, die uns Herzinfarkt, Schlaganfall, Demenz und Krebs wegzaubert. Dabei gibt es diese Wunderpille längst – es ist der Lebensstil. Nicht rauchen, in Bewegung bleiben, viel Gemüse, wenig Alkohol, sich verbunden fühlen mit anderen und das Leben feiern. Das bringt mehr Lebensjahre als alle neuen Medikamente. Wie kann man sein Leben also am besten verlängern? Alles weglassen, was es verkürzt.

Um wirklich innovativ zu sein, braucht es nicht immer das Allerneueste. Manchmal hilft es auch, sich an das zu erinnern, was es schon mal gab. Und was wir wussten, bevor wir in die große Beschleunigung eintraten. Ich liebe die Anekdote vom Bonner Hofastronomen. Im August 1845 besuchte König Friedrich Wilhelm IV. von Preußen die neu errichtete Sternwarte der Universität Bonn. Als er deren Leiter, den Astronomen Friedrich Wilhelm August Argelander, jovial begrüßte: „Na, Argelander, was gibt es Neues am Himmel?“, erhielt er zur Antwort: „Kennen Majestät schon das Alte?“

Ihr

Eckart v. Hirschhausen



Teamwork erwünscht: Wer was besser weiß, hilft jenen, die noch nicht so weit sind.

Neuland IM KLASSENZIMMER

Keine Klassenarbeiten und keine Noten – dafür maximale Selbstständigkeit, Eigenverantwortung und individuelle Förderung – in der Hardtschule in Durmersheim in Baden-Württemberg ist vieles ganz anders als in konventionellen Schulen. Das trägt nicht nur zur Freude, sondern auch sehr viel zum Lernerfolg der Schüler bei. Das Prinzip, das hinter all der Freiheit steht: unternehmerisches Denken.



Hört man Gabriel Schmitt zu, fühlt man sich, als hätte man sich in ein Manager-Seminar verirrt. Der Siebtklässler erzählt souverän von den „Jobs“, die er heute schon erledigt hat. Er referiert über „Kompetenz-Checks“, „Handout“, „Learnscape“ und „Exekutive Funktionen“. Wie eine Führungskraft im Werden und nicht wie ein Zwölfjähriger, der der *alverde*-Autorin in seinem Klassenzimmer – das hier „Lernatelier“ heißt – gerade einen Überblick über seinen Schulalltag gibt. Tatsächlich sind hier in der Hardtschule in Durmersheim Ähnlichkeiten mit unternehmerischem Denken und Organisieren nicht zufällig. Schon weil die Kinder und Jugendlichen der Klassen 1 bis 10 nicht nur Lernende, sondern immer auch Mit-Entscheidungsträger und -gestalter sind. Und dabei erfahren, dass Lernen – vielleicht nicht immer, aber überwiegend – Spaß machen kann, so die Erkenntnis von Gabriel.

„Gemeinschaftsschule“ nennt sich das Modell, das Schulleiter Volker Arntz in Durmersheim etabliert hat. Sie ist eine von 319 ihrer Art in Deutschland.

Bedürfnisorientiert

Alle Schülerinnen und Schüler lernen gemeinsam in Klassenstufen. Aber sie tun es jeweils in ihrer Geschwindigkeit und auf ihrem individuellen Niveau. Auch jedes ADHS-, Inklusions- und Flüchtlingskind, jeder Hochbegabte, jede, die in Mathe eigentlich schon eine Klasse weiter ist und in Deutsch noch nicht mal das Niveau ihrer aktuellen Stufe erreicht hat. Möglich wird das durch ein maximal ausdifferenziertes und auf die jeweiligen Bedürfnisse angepasstes Lernangebot und den Ganztagsbetrieb. Alles eine Frage der Organisation, so Volker Arntz. „Jedes Kind bekommt jeden Tag genau auf seine Bedürfnisse und sein Leistungsniveau angepasste Aufgaben, die wir ‚Jobs‘ nennen. Diese Aufgaben sind in unserer Lernlandschaft hinterlegt. Der Schüler kann sie sich in seinem eigenen Account am PC herunterladen und ausdrucken, um dann selbstständig daran zu arbeiten.“ Gibt es Fragen, kann man sich an seine Mitschüler wenden oder an den Lernbegleiter,





In dieser Schule heißen die Aufgaben „Jobs".

also den Klassenlehrer. „Wie viele Jobs in welchen Fächern das Kind in der Woche bearbeitet, das legt es freitags in seinem Lerntagebuch fest und bespricht die Lernplanung mit dem Lerngruppenleiter." Zum Betreuungsteam jedes Schülers zählen außerdem noch je ein „Lernbegleiter", also ein Fachlehrer, und jeweils ein „Coach", der die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes im Auge behält: Hat das Kind Probleme in einem Fach, beim Lernen? Nimmt es sich immer zu viel vor? Hält es Vereinbarungen nicht ein? Dann wird die Betreuung engmaschiger. „Das ist die adaptive Lernbegleitung. Damit vergrößern oder verkleinern wir den Raum, in dem das Kind selbstständig, eigenverantwortlich agiert, je nach Bedarf."

Betreuungsteam

Und die Eltern? Die bekommen wöchentlich einen Überblick über die Leistung ihres Kindes, weil sie das Lerntagebuch am Wochenende unterschreiben. Sie werden auch über die Coaches auf dem Laufenden gehalten. „Nicht, was das Fachliche ausmacht, sondern was mit ihrem Kind psychosozial in der Schule passiert", erklärt Volker Arntz. Wenn die Kinder nachmittags nach Hause kommen, ist ja der Lernstoff schon abgearbeitet, Hausaufgaben gibt es nicht. Das bedeutet auch, dass die Schule die Verantwortung dafür übernimmt, dass die Kinder ihr Pensum wirklich lernen, und sie nicht an die Eltern delegiert.

Punkten

Zudem haben die Kinder in den über 70 pädagogischen Zusatzangeboten am Nachmittag – von Cheerleading über Klettern, von Schach über Textilwerkstatt bis hin zu Poker – schon viel produktive Freizeit mit ihren Freunden verbracht. „Ich mache mit in der Mofa-Werkstatt und spiele im Schulorchester", erzählt Gabriel. Ganz leise. Denn noch sind im Lernatelier alle mit ihren jeweiligen Jobs beschäftigt – jeder an seinem festen Arbeitsplatz. Eigentlich habe er seinen ja längst einmal aufräumen wollen, flüstert Gabriel angesichts des Chaos in seinem Regal. Und dass er auch deshalb diese Woche gemeinsam mit einer Mitschülerin leider keine Punkte gemacht habe, die man für die Gruppe sammelt. Um dann vielleicht früher in die Pause zu können oder ein Eis zu bekommen. Ja, es gibt durchaus strenge Regeln hier. Eine ganze Liste. Ein paar hängen an der Wand im Lernatelier. Einige stehen unter der Überschrift „Exekutive Funktionen" in jedem Lerntagebuch ganz vorne. Darunter fallen etwa Punkte wie „Handlung reflektieren". „Sie sollen den Schülern helfen, Frustrationen auszuhalten, Impulse zu kontrollieren und sich in andere hineinversetzen zu können", erklärt Stephan

Hardtschule Durmersheim **in Zahlen**

560 Schüler
70 pädagogische Zusatzangebote
58 Lehrkräfte
22 Klassen
23 weitere Mitarbeitende
10 Klassenstufen
3 Hunde
1 Tischfußball
1 Mensa
1 ausgedienter Bahnwaggon
1 Schaumparty pro Jahr





Jede ist mal Lehrende, mal Lernende.



Laptop und Handy gehören im Unterricht zu den Lernmitteln.

Schlifke. Er ist Gabriels Lernbegleiter und auch der Herr der Punkte. Er sagt, soziale Kompetenzen würden an der Hardtschule ebenso ernst genommen, wie Mathe, Deutsch oder Englisch. Das sei eine der vielen Stärken des Modells, so Stephan Schlifke. Der 38-Jährige, der bis vor fünf Jahren an einer Regelschule gearbeitet hat, erzählt, wie groß die Umstellung für ihn anfangs gewesen sei, „die Kontrolle abzugeben, die man vermeintlich im

Zeitverschwender eliminieren und digitale Hilfsmittel nutzen: In der Hardtschule kommt der größte Teil der ***Lehrerarbeitszeit*** tatsächlich bei den Kindern an.

Regelunterricht hat“. In der Regelschule habe er vorne gestanden und gedacht, dass das, was er verkündet, in allen Köpfen gleich gut verstanden wird. „Bis man eine Klassenarbeit schrieb. Der Schüler bekommt eine Fünf, weil er eben nichts verstanden hat. Trotzdem ging es einfach weiter im Stoff. Es gab keine zweite Chance.“ In der Hardtschule dagegen gibt es erst in der letzten, der Prüfungsklasse, Noten. Davor wird mit Kompetenzchecks geprüft, wie weit der Schüler ist und wo er noch Unterstützung braucht. „Ich sehe dann, das Kind hat dieses oder jenes nicht kapiert. Und ich habe Zeit, diesen Teil zu wiederholen und zu vertiefen.“ Und dann wird der Kompetenzcheck wiederholt.

Lean Management

Und woher kommt sie, all die Zeit, die man sich hier für die immerhin 560 Schüler nimmt? Volker Arntz ist inzwischen wieder dazugekommen, mit Leni, einem von drei Schulhunden, einer Mischung aus „Berner-Sennenhund-und-irgendwas“. Er sagt: „Wir orientieren uns auch da an unternehmerischen Methoden. Stichwort ‚Lean-Management‘. Wir eliminieren konsequent Zeitverschwender, Konferenzen beispielsweise haben wir auf ein Minimum reduziert. So kommt wirklich der größte Teil der Lehrerarbeitszeit beim Kind an. Und natürlich ist auch der umfassende Einsatz digitaler Hilfsmittel, auf denen etwa die Jobs hinterlegt sind, eine Erleichterung.“ Ganz einfach eigentlich und gerade deshalb schwer zu verstehen, wieso es nicht sehr viel mehr Gemeinschaftsschulen gibt. Zumal die Hardtschule ihre Vorbildfunktion amtlich hat: Sie wurde 2020 mit dem „Deutschen Schulpreis“ ausgezeichnet.



Liebling vieler Kinder: Schulhündin Leni

INTERVIEW



VOLKER ARNTZ
REKTOR

Der 55-Jährige hat gemeinsam mit Kollegen, Eltern und Schülern eine ehemalige Werkrealschule in die Gemeinschaftsschule umgewandelt.

Es gibt auch Kritik am Modell Gemeinschaftsschule, die lautet: Wenn die schwachen Schüler mit den starken lernen, sinkt das Niveau für alle.

Wir wissen aus der Forschung, dass sowohl Leistungsschwächere und Leistungsstärkere vom kooperativen Lernen profitieren. Jedes Kind, auch der Überflieger, hat Schwächen. Und wie schön ist es, wenn ich dann von den Stärken anderer profitieren kann oder sie von meinen. Das wechselseitige Lernen ist die wirksamste aller Methoden. Denn es bezieht ja noch die soziale Komponente mit ein. Dass man sich gegenseitig unterstützt – und nicht nur Lernender, sondern auch Lehrender ist. Im Unterschied zu Klassen mit Frontalunterricht, in der alle das Gleiche nebeneinander tun.

GRÜNDERIN MIT grüner Mission

Die Unternehmerin und Investorin Anna Alex träumt von einer gesunden Erde – ihr Heilmittel: Start-ups, die mit innovativen Ideen die Welt retten sollen.

Wenn Anna Alex samstagmorgens durch ihren Lieblingswald in Berlin spaziert, kann sie zwischen Ameisenstraßen und Blätterrauschen so gut abschalten wie an keinem anderen Ort. Auch in ihrem Berufsleben spielt die Natur die Hauptrolle. Die 40-Jährige zählt zu den bekanntesten Gesichtern der deutschen Gründerszene. Vor etwas über einem Jahr hat sie ihre jüngste Firma „Nala Earth" mitbegründet, die der abnehmenden Biodiversität begegnen will. Das Start-up ermöglicht Unternehmen, ihre Auswirkungen und Abhängigkeiten von Natur und Biodiversität mittels einer Software vorausschauend zu messen und zu managen. „Wir haben es uns zur Mission gemacht, die Natur in den Boardroom zu holen, also dahin, wo die Entscheidungen im Unternehmen getroffen werden", erklärt sie. Anna Alex sieht sich als Vermittlerin zwischen zwei Welten.

Start-up-Spirit

„Wir sind in einer Welt aufgewachsen, in der Non-Profit-Organisationen sich für die Natur eingesetzt haben und große Unternehmen sie ausgebeutet haben. Wir müssen diese Welten unbedingt miteinander verknüpfen, sonst wird es immer ein Ungleichgewicht geben", sagt sie. Zuvor hat sie mit ihrem Climate-Tech-Unternehmen „Planetly" anderen Unternehmen geholfen, ihren CO_2-Fußabdruck zu reduzieren. Und davor war Anna Alex Mitgründerin einer bekannten Personal-Shopping-Plattform – eine echte Seriengründerin also. Woher kommt der Ideenrausch? Ihre Karriere begann die gebürtige Hamburgerin in der Start-up-Schmiede „Rocket Internet", nachdem sie Wirtschaftswissenschaften, Soziologie und Psychologie in Freiburg und Paris studiert hatte. „Wir haben uns damals jede Woche drei Märkte angeguckt und sind immer strategisch vorgegangen, egal ob es um Hundefutter oder Mode ging", sagt Anna Alex.

Bei der Entwicklung ihrer eigenen Projekte spielt Strategie heute nur eine untergeordnete Rolle. „Ich habe im Laufe meiner Karriere festgestellt, dass Intuition in unserer super rationalisierten Welt ein ziemlich mächtiges Werkzeug sein kann, vor allem im Bereich Innovation", sagt sie. Zudem müsse der Grundgedanke einer Innovation so einfach sein, dass jeder ihn sofort versteht. „Alles, was unter der Haube ist, darf dann komplex sein", sagt sie. Neben „Nala Earth" verleiht sie als Angel Investor* auch anderen Climate- und Nature-Tech-Unternehmen mit einer finanziellen Spritze Flügel. Hier stehen ebenfalls Umweltthemen, wie die Entfernung von Kohlendioxid aus der Atmosphäre oder erneuerbare Energien, auf der Agenda. Neubau Erde. Anna Alex ist überzeugt davon, dass wir die Welt, die auf fossilen Brennstoffen und mit fehlender Kreislauffähigkeit aufgebaut wurde, komplett umbauen müssen. Der positive Aspekt: Die Situation sei aktuell ein Paradies für Innovationsgeister. „Europa hat hier bereits eine Vorbildfunktion gegenüber dem Rest der Welt eingenommen.

Maximale Zuversicht

„Auch in Deutschland haben wir alle Voraussetzungen, um die führende Nation zu werden, was Klimalösungen angeht. Wir müssen nur groß genug denken und innovativen Ideen genug Geld zur Verfügung stellen", sagt sie. In ihrem Instagram-Profil beschreibt sich die Unternehmerin als Träumerin. Wenn die Zweifach-Mutter sich die Zukunft ausmalt, herrscht keine Endzeitstimmung. „Ich bin überzeugt davon, dass wir mit der Natur koexistieren und eine Generation großziehen können, die von Anfang an die Natur wertschätzt und die komplexen Zusammenhänge schon früh erfassten und dementsprechend handeln wird", sagt sie.



WEB-TIPP

Auf LinkedIn teilt Anna Alex ihren beruflichen Alltag und ihre Neuentdeckungen zu Arten- und Klimaschutz: **linkedin.com/in/anna-alex**

* Ein Angel Investor (auch Business Angel genannt) sind Privatpersonen, die in junge, oft noch sehr kleine Unternehmen oder Start-ups investieren.



Anna Alex lebt mittlerweile in Berlin. Alle sechs Wochen trifft sie dort ihr zehnköpfiges, internationales Team von „Nala Earth“ zum intensiven Austausch.

einfach mal **machen**



Lernen macht glücklich
Mit Offenheit, Neugier und Interesse können wir in jedem Alter Neues hinzulernen – diese Strategien helfen.

***Seite* 90**

Blitzlicht-gewitter



Schwache Lichtverhältnisse, Dunkelheit oder starkes Gegenlicht – wir zeigen, wann sich der Fotoblitz lohnt und wann Alternativen die bessere Wahl sind.


BEI DUNKELHEIT


BEI GEGENLICHT

Gegen das Licht fotografieren

Bei Gegenlicht kann der Blitz des Smartphones das Bild gleichmäßig beleuchten, beispielsweise wenn Sie eine Person vor der untergehenden Sonne fotografieren. Ohne Blitz zeichnet sich sonst nur eine dunkle Silhouette vor dem Sonnenuntergang ab. Auch bei Porträts in der Mittagssonne oder bei unregelmäßigen Lichtverhältnissen kann der Einsatz des Blitzes harte Schatten im Gesicht vermeiden. Generell gilt: Bei hellem Hintergrund und dunklem Vordergrund lohnt sich der Blitz.

Nächtliche Atmosphäre im Bild einfangen

Schwaches Licht verleitet häufig dazu, mit Blitz zu fotografieren. Versuchen Sie es stattdessen mal mit dem Nachtmodus. Mehrere Bilder werden dabei über einen kurzen Zeitraum aufgenommen und übereinandergelegt, weshalb eine ruhige Hand wichtig ist. Im Gegensatz zum Blitz erhellt der Nachtmodus nicht nur die Person im Vordergrund, sondern auch den Hintergrund. Deshalb ist dieser Modus besser für stimmungsvolle Nachtaufnahmen geeignet.

Licht ins Dunkle

Bei einer sehr dunklen Umgebung hilft der Blitz, das Bild auszuleuchten. Geeignet dafür sind Motive in nächster Nähe, da der Blitz keine große Reichweite hat. Auch bei Bewegung im schwachen Licht kann der Blitz das Bild einfrieren, sodass Sie ein gutes Ergebnis erzielen können.

FOTO-TIPP





Ihre Lieblingsfotos können Sie als Mini Prints erstellen – wie frisch aus dem Foto-Automaten. Weitere Infos unter **fotoparadies.de**



In einer entspannten Atmosphäre lässt es sich leicht lernen.

Mit Spaß besser lernen

Lernen bedeutet nicht nur Schule und Ausbildung. Sich neue Fähigkeiten anzueignen begleitet uns ein Leben lang. Etwa wenn wir in der Freizeit eine neue Sprache oder das Gitarrespielen erlernen. Das Schöne ist: Das kann richtig Spaß machen.



Sich **Ziele** zu setzen und diese richtig zu formulieren, ist ein erster und wichtiger Schritt zum **erfolgreichen Lernen.**

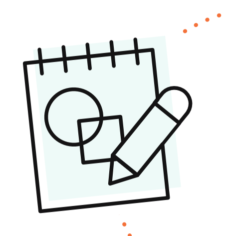
Ständig dazuzulernen ist sogar überlebensnotwendig: „Stellen Sie sich vor, Sie gehen zu Ihrer Bushaltestelle und da steht auf einmal ein neuer Fahrkartenautomat", sagt Dr. Myriam Schlag. „Sie müssen sich neu einfuchsen und herausfinden, wie Sie ihm eine Fahrkarte entlocken. Wenn Ihnen das gelingt, haben Sie wieder etwas gelernt", weiß die Psychologin, die sich mit lebenslangem Lernen beschäftigt. „Das hört nie auf, auch wenn Sie die Schule schon längst abgeschlossen haben." Vor allem: Lernen beginnt bereits vor der Geburt. Schon im Bauch der Mutter lernt das Ungeborene, ihre Stimme von anderen zu unterscheiden. Erst mal auf der Welt, bewältigt ein Kind rasante Lernprozesse bis es laufen und sprechen kann. Das Leben selbst gibt die Aufgaben vor.

Lernen, wie es passt

Früher sagte man: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr." Dieser Spruch ist natürlich längst überholt. Heute weiß man: Auch im hohen Alter können wir uns noch Wissen aneignen. Das haben Forscher in verschiedenen Studien in renommierten Gehirnforschungszentren weltweit bestätigt – und diese Erkenntnis wird immer öfter umgesetzt. Volkshochschul-, Onlinekurse und Podcasts erfreuen sich großer Beliebtheit und vermitteln auf eine neue Art Wissen. Erwachsene belegen in ihrer Freizeit Sprach- und Mal-, Handwerks- und Sportkurse; manche machen eine berufliche Fortbildung oder besuchen noch mal die Uni.

> „Was beim Lernen hilft, sind eine gewisse Offenheit, Neugier und Interesse am Thema."
>
> DR. MYRIAM SCHLAG

„Wie erfolgreich das im privaten Bereich betrieben wird, hängt sehr von unserer Motivation ab", sagt die Psychologin. Wer sich auf Reisen einen Vorteil durch das Erlernen der Landessprache erhofft, merkt sich vielleicht sogar besser Vokabeln als ein Schüler in der Pubertät, der keinen Sinn darin sieht, für Französisch früh aufzustehen. Der Sportmuffel geht plötzlich mit Freude zum Training, weil der Kurs in Gemeinschaft eindeutig attraktiver ist als ein Abend allein vor dem Fernseher. Die Großmutter setzt sich mit dem Smartphone auseinander, weil sie so per Videocall mit ihren weit entfernt lebenden Enkeln kommunizieren kann. „Was beim Lernen hilft, sind eine gewisse



Statt Seiten voller Text können **Sketchnotes** – kleine Symbole und Zeichnungen – die Lernstoff visualisieren, helfen, sich an das Gelernte besser zu erinnern.

UNSERE EXPERTIN



DR. MYRIAM SCHLAG
DIPL.-PSYCHOLOGIN, AUTORIN UND FACHJOURNALISTIN

Schon früh hat sich die promovierte Diplom-Psychologin auf das Thema Lernen spezialisiert. In ihrer Zeit an der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz begleitete sie Studierende bei ihren Lernprozessen. Seit 2018 arbeitet sie freiberuflich in der Wissenschaftskommunikation, ist Sachbuchautorin („Wege durch den Informationsdschungel", Springer Verlag) und schreibt Kreativbücher. Dr. Myriam Schlag hält Vorträge und veranstaltet Workshops zum Thema Selbstlernkompetenz. Sie betreibt zudem den Instagramkanal zum Thema Lernen & Psychologie: @dr_lernpsychologie

Offenheit, Neugier und Interesse am Thema. Und man kann sich bewusst machen: Was hat das mit meinem Leben zu tun? Warum finde ich gerade dieses Thema spannend? Was gibt es mir?", sagt Dr. Myriam Schlag.

Einige haben in der Rushhour des Lebens weder Zeit noch Ressourcen, sich mit Kunstgeschichte oder dem Malen von Aquarellen auseinanderzusetzen. Doch sind die Kinder aus dem Haus oder ist die Karriere abgeschlossen, ist dann plötzlich der Freiraum dafür da. Wer aber Lust aufs Lernen selbst in stressigen Lebensabschnitten hat, um seinen Horizont zu erweitern, für den hat unsere Expertin Tipps, wie es gelingen kann: „Feste Verabredungen dafür mit sich selbst helfen sehr. Blockieren Sie auch ganz konkret Termine im eigenen Kalender. Hier ist Routine das Zauberwort. Und: Stecken Sie sich realistische Ziele, die Sie auch erreichen können."

Neues Lernen

HIER GIBT ES WAS AUF DIE OHREN

Die Auswahl an Podcasts zu allen möglichen Wissensrichtungen hat sich in den letzten Jahren enorm vergrößert. Es gibt spezielle Online-Kurse zu verschiedenen Themenbereichen und Lern-Apps, mit denen sich Chinesisch oder sogar Gitarrespielen lernen lässt. Auch auf YouTube finden sich Videos, die komplizierte Strickanleitungen erklären oder vermitteln, wie man PC-Programme erstellt.

Hinderlich: Perfektionismus

Ebenso wichtig: „Finden Sie heraus, wann für Sie die beste Zeit ist, um zu lernen. Wann sind Sie besonders aufnahmebereit?" Für die einen ist es morgens noch vor der Arbeit, andere sind Nachteulen, die sich noch spätabends konzentrieren können. „Es braucht eine Art Selbstlernkompetenz für das lebenslange Lernen", erklärt Dr. Myriam Schlag. „Ich sollte in der Lage sein, mir selbst Ziele stecken zu können, mich zu motivieren und verschiedene Strategie und Lösungen auszuprobieren."

Doch was ist, wenn Probleme auftauchen, es nicht so schnell vorangeht, wie gedacht? Wie gehe ich mit Misserfolgen um? Bleibe ich dann trotzdem bei der Stange oder werfe ich alles hin? „Durchhaltevermögen, Mut oder ein humorvoller Umgang mit den eigenen Fehlern sind da hilfreich. Perfektionismus eher nicht", so die Psychologin. Übrigens klappt es immer besser mit dem Sprechen einer neuen Fremdsprache oder dem Töpfern einer Keramik, je mehr Übung und Wissen wir in einer Technik oder Disziplin haben. Selbst im Rentenalter geht es dann schnell, sich etwas Neues anzueignen. „Talent ist dagegen weniger entscheidend. Wichtiger ist,

sich für etwas wirklich zu interessieren. Ohne Talent dauert der Lernweg vielleicht etwas länger, kann aber genauso viel Spaß machen."

„Durchhaltevermögen, Mut oder ein humorvoller Umgang mit den eigenen Fehlern sind da hilfreich."

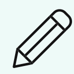
DR. MYRIAM SCHLAG

Das Glück zu lernen

Was passiert eigentlich beim Lernen? Neurowissenschaftler sagen: Es ist in erster Linie ein biochemischer Vorgang, bei dem sich Nervenzellen mithilfe von Synapsen zu regelrechten Datenautobahnen im Gehirn verdichten. Wird eine neue Fertigkeit immer wieder eingeübt, verbreitert sich die „Schnellstraße" – bildlich gesehen – von ein oder zwei auf sechs oder acht Spuren. Es sind Spuren der Erfahrung. Wenn sie emotionaler Art sind, werden die Rillen besonders tief – dafür sorgen bestimmte Systeme, die bei positiven wie negativen Gefühlen anspringen.

Lernen mit Spaß ist also die Zauberformel. Und die wirkt wie ein Beschleuniger. „Glück und Lernen hängen ganz eng zusammen", sagt der bekannte Hirnforscher und Autor Prof. Manfred Spitzer. Und zwar in beide Richtungen: Verantwortlich für die positiven Emotionen ist das sogenannte Glückszentrum im Gehirn. Ist es aktiviert, werden unterschiedliche Stoffe wie zum Beispiel der Neurotransmitter Dopamin ausgeschüttet. Dadurch fällt das Lernen leichter. Auf der anderen Seite macht es stolz, sich eine neue Fähigkeit angeeignet zu haben. Es lässt uns persönlich wachsen, bringt uns soziale Anerkennung. Das wiederum beschleunigt das Lernen. Tief in unserem Gehirn sind Glück und Lernen aufs Engste miteinander verknüpft.

BESSER LERNEN



Lernen

TIPPS VON DER EXPERTIN

Schaffen Sie sich eine optimale Lernatmosphäre: Das kann das Sofa zu Hause sein, ein aufgeräumter Esstisch oder die Bibliothek am Ort.

Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit und denken Sie darüber nach, wie weit Sie auf Ihrem Lernweg schon vorangekommen sind. Das unterstützt auch die Motivation.

Legen Sie den Fokus auf kurze, produktive Lerneinheiten. Ablenkung vermeiden.

Lernpausen einplanen: nach einer halben Stunde für fünf Minuten, nach zwei Stunden 15 bis 20 Minuten.

Setzen Sie sich machbare Ziele. Strukturiertes Lernen durch Etappen- oder Tagesziele wirkt positiv und motivierend.

SCHIMMEL-SCHUTZ

für zu Hause

Die eigenen vier Wände stehen täglich vor Herausforderungen – Feuchtigkeit vom Kochen und Duschen oder Heizungsluft können unerwünschte Folgen haben.



Frisch & SCHIMMELFREI

Wir zeigen, wie Sie vorbeugen können und Schimmel entfernen.

Erste Hilfe bei leichtem Befall

Kleine schwarze Flecken an Tapeten, Duschvorhängen oder in Fugen sind erste Anzeichen für Schimmelbefall. Ein chlorfreier, geruchsneutraler Schimmelentferner eignet sich für Schlafzimmer, Wohnzimmer und Kinderzimmer. Die betroffene Stelle besprühen und mindestens 15 Minuten einwirken lassen. Anschließend die Fläche mit einem Schwamm oder Tuch abwischen.

Intensive Wirkung

Bei hartnäckigeren Fällen oder in feuchten Räumen wie dem Badezimmer bietet sich ein Schimmelentferner mit Aktiv-Chlor an. Bei der Anwendung darauf achten, ausreichend zu lüften und Handschuhe zu tragen, um Hautkontakt zu vermeiden. Den Schimmel aus 20 Zentimeter Entfernung besprühen und zehn bis 15 Minuten einwirken lassen. Mit einem Schwamm oder einer Bürste gründlich mit Wasser abspülen oder feucht nachwischen.

Tipps zur Vorbeugung

Damit es gar nicht erst zur Schimmelbildung kommt, ist es wichtig, regelmäßig zu lüften. Feuchte Räume, wie das Badezimmer oder die Küche, profitieren von einem Raumentfeuchter. Er kann die Luftqualität verbessern und Möbel sowie Bausubstanz schützen und so deren Langlebigkeit erhöhen. Zusätzlich hilft es, die Möbel nicht direkt an kalte Außenwände zu stellen, um die Luftzirkulation zu gewährleisten.

Geruchsneutral

Der chlorfreie Schimmelentferner von Mellerud beseitigt 99,9 Prozent der Schimmelsporen und ist geruchsneutral. Er eignet sich auch für den Küchenbereich.



Wirkt porentief

Der Schimmelentferner mit Aktiv-Chlor von Denkmit wirkt porentief und ist kraftvoll gegen Schimmelpilz, Bakterien und Stockflecken.



Lufterfrischend

Mit dem Raumentfeuchter Home & Style Original von Humydry verhindern Sie Kondensation, Schimmelbildung, Stockflecken und muffige Gerüche.



Für spontane Genusspausen



dmBio Veganer Tassenkuchen Banana Bread
Die Mischung mit Pflanzendrink anrühren, in die Mikrowelle stellen – und nach zwei Minuten über einen saftig-lockeren Kuchen freuen. Schmeckt lecker nach Banane und verwöhnt mit Schokostückchen.
50 g 1,45 € (29 € je 1 kg)



Bad Heilbrunner Husten- und Bronchialtee tassenfertig*
Die Sticks sind tassenfertig und enthalten hochkonzentrierte Naturextrakte nach traditioneller Rezeptur. Mit seinen schleimlösenden Zutaten ist der Arzneitee ein guter Begleiter in der Erkältungszeit.
12 g 2,85 € (237,50 € je 1 kg)
*nur in ausgewählten dm-Märkten, online und auf dm.de und in der dm-App erhältlich.
Anwendungsgebiet: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Erkältungen mit Husten. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

DIE SIND NEU BEI



Knusprig, würzig, lecker

dmBio Vegane Protein Chunks Kebab-Style
Die Chunks auf Basis von Erbsen und Ackerbohnen punkten mit hohem Proteingehalt und überzeugen mit würzigem Geschmack. Kross angebraten eignen sich die Chunks beispielsweise für Füllungen von Wraps, als Beilage zu Reis und Zutat für Bowls.
80 g 2,45 € (30,63 € je 1 kg)

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-001



Bad Heilbrunner Darm-Komplex & mikrobiotische Bakterien[1]
Ein tassenfertiges Teegetränk für ein gutes Bauchgefühl: In dem Nahrungsergänzungsmittel[2] befinden sich mikrobiotische Bakterien und Vitamin B2* sowie hochkonzentrierte Naturextrakte aus Pfefferminze, Fenchel und Kurkuma.
10 g 3,45 € (345 € je 1 kg)
[1] nur in ausgewählten dm-Märkten, online und auf dm.de und in der dm-App erhältlich
[2] Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.
*Vitamin B2 trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei, auch derer des Darms.



MANHATTAN Wonder'Bond Serum Mascara

Für längere, stärkere und gesünder aussehende Wimpern. Die Mascara pflegt die Wimpern dank des Biotin-Bonding-Komplex und verleiht ihnen bis zu dreineinhalb Mal mehr Volumen*.

11 ml 9,95 € (904,55 € je 1 l)
*versus ungeschminkten Wimpern



Sportness Protein Cream Pistazien-Geschmack

Die Creme enthält einen Anteil von 13 Prozent Pistazien und ist mit Kakaobutter verfeinert. Der niedrige Zucker- und der hohe Proteingehalt führen zu einem vollmundigen Geschmack. Perfekt geeignet für Brot, Desserts oder Shakes.

200 g 4,45 € (22,25 € je 1 kg)



alverde NATURKOSMETIK Pflegeserum Kopfhaut Balance

Das Serum mit Ectoin, Bisabolol und Bio-Hafer beruhigt und pflegt die Kopfhaut. Zusätzlich spendet pflanzliches Glycerin intensive Feuchtigkeit und stärkt die Hautbarriere.

150 ml 3,45 € (23 € je 1 l)





Diese und weitere Produkte können Sie auch online einkaufen in der **dm-App**

alverde NATURKOSMETIK Natural Expert Feuchtigkeitstoner

Der Toner mit Glycerin, Bio-Aloe Vera und Bio-Grüner Tee versorgt die Haut nachweislich intensiv mit Feuchtigkeit, glättet die Hautoberfläche und sorgt für ein geschmeidiges, verfeinertes Hautbild.

100 ml 4,25 € (425 € je 1 l)
[1] Diese Verpackung ist recycelbar. Die Flasche besteht aus 96 % Recycling-Material (ohne Verschlus und Etikett).



Für ein frisches Finish

MAX FACTOR Miracle Pure Hydratint Essence*

Die wasserbasierte Foundation spendet bis zu 24 Stunden Feuchtigkeit und verhilft zu geschmeidigerer Haut nach 14 Tagen[1]. Mikrokapsel-Pigmente decken zart ab und sorgen für einen natürlich wirkenden Teint. Funktioniert alleine für einen natürlichen Glow oder unter einem anderen Make-up als feuchtigkeitsspendende Basis.

30 ml 15,95 € (531,67 € je 1 l)
*nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich [1]Klinische Studie mit 30 Teilnehmerinnen, nach täglicher Anwendung für 2 Wochen

happybrush × twenty4tim Ultimate White Zahnpasta

Time to shine: Die Zahnpasta, entwickelt mit dem Influencer „twenty4tim“, sorgt für eine starke Aufhellung der Zähne. Zudem pflegt Hyaluron das Zahnfleisch.

75 ml 2,95 € (39,33 € je 1 l)







MABYEN Baby Wundcreme*

Beruhigende Soforthilfe für gereizte Hautstellen und den Windelbereich mit Zink, Bio-Eichenrinde und Bio-Schwarztee. Letztere sind bewährte Hausmittel in der Hebammenkunde. Natrue-zertifiziert**, vegan und parfümfrei.

50 ml 4,95 € (99 € je 1 l) *nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich **natrue.org



Nature Love Probiona Junior

Beerenstark: Das Pulver mit Waldbeergeschmack liefert mit einer Tagesdosis vier Milliarden Bakterienkulturen, ausgewählt aus fünf Bakterienstämmen, die besonders häufig im Darm von Kindern vorkommen. Ab vier Jahren.

45 g 17,45 € (387,78 € je 1 kg)



ALANA Schlafanzug*

Der weiche Einteiler besteht zu 100 Prozent aus reiner Bio-Merinowolle. Das große Plus: Die Wolle spendet bei Kälte wohlige Wärme und kühlt bei warmen Temperaturen. Zudem ist sie auf natürliche Weise antibakteriell und nahezu knitterfrei. Erhältlich in den Größen 50+ bis 74+.

1 St. 38,90 €

*nur in ausgewählten dm-Märkten, online und auf dm.de (zusätzlich in den Größen 86+ und 98+ zu finden) und in der dm-App erhältlich



Kruut Immun Shot*

Kraftvolle Wildkräuter wie Salbei, Spitzwegerich und Hagebutte sind die Stars in dem fruchtig-leckeren Shot. Bio-Honig und -Essig runden den erfrischenden Geschmack ab. Das enthaltene Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

60 ml 2,85 € (47,50 € je 1 l)
*nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich [1] Vitamin C unterstützt die normale Funktion des Immunsystems.

Marke von dm



Sportness Protein 26 %
Brownie & Cream-Geschmack

Der zuckerarme Proteinriegel überzeugt mit einem hohem Proteingehalt von 26 Prozent und einem leckerem Geschmack nach Brownies & Cream. Überzogen mit Maltit-Vollmilchschokolade.

40 g 0,85 € (21,25 € je 1 kg)

Marke von dm



Jessa nature Periodenslip schwarz*

Nachhaltiger Ersatz für herkömmliche Periodenprodukte. Der Slip aus 80 Prozent Bio-Baumwolle** ist waschbar und wiederverwendbar. In Größe XS bis XL erhältlich.

1 St. 12,95 € *nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich
**Slip aus 80 % Baumwolle aus kontrolliert biologischen Anbau

Schon *ENTDECKT?*

dm Nur online erhältlich



TwistOut Abflussstab

Die nachhaltige Lösung bei verstopften Abflüssen. Mit Drehen wickeln sich Haare am spiralförmigen Holzstab auf und bleiben beim Herausziehen sicher in seinen Rillen hängen.

5 St. 4,95 € (0,99 € je 1 St.)



Diese und weitere Produkte können Sie auch online einkaufen in der **dm-App**

Veganz Mililk Hafer Barista*

Der Haferdrink in Blattform lässt sich zu Hause einfach mit Wasser selbst mixen. Ideal zum Aufschäumen im Kaffee. Die Blätter ergeben insgesamt zwei Liter und sparen Verpackung sowie CO_2.

256 g 3,75 € (14,65 € je 1 kg)
*nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



DE-ÖKO-039



Kraftplatzurlaub mit Yoga

Mit ***alverde*** einen Yogaurlaub im Kleebauer Hof Retreat Center gewinnen





alverde und der österreichische Spezialanbieter für Yoga-Reisen Indigourlaub verlosen fünf Nächte für zwei Personen im Doppelzimmer inklusive vegetarisch-veganer Vollverpflegung. Nach dem Motto „Alles kann, nichts muss" wählen Einsteiger wie Geübte flexibel aus, an welchen Yoga-Angeboten sie teilnehmen möchten. Zwischen den Einheiten bleibt genügend Zeit für Outdoor-Aktivitäten in den sanften Hügeln des oberösterreichischen Mühlviertels, Entspannung am Naturbadeteich oder in der hauseigenen Sauna.

Mehr Infos: indigourlaub.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Titulierung		Zeitnot, Drang zur Schnelligkeit	Teil der Kamera		verblüht, nicht mehr frisch	Deutsche Schauspielerin: Sanam ...		Beweggrund, Anstoß	beim Skilaufen schwingen	kleines Teilchen ein. chem. Elements		Nordeuropäerin		berühmter altrömischer Kaiser, † 68	plötzlicher Einfall	Ackerertrag / ind. Amtssprache	
anliegend, angrenzend / Bratrost								Gerät zur Gewichtsbestimmung						Anredefürwort			
		(1)			Holzblasinstrument / zwei (englisch)					(7)		Krankentransportliege		dt. Normenzeichen / Pflanzenteil		(8)	
Tochter des Agamemnon								dm-Marke									
			(10)	Fragewort / ital. Adriaseebad				arab. Fürstentitel / Eigenname von Irland					wüst und leer, unwirtlich / Reibeisen				
biblischer Paradiesgarten		Singvogel / Haarwuchs üb. d. Auge			(9)					hist.: Possenreißer / mächtig, riesig					Samen auf Beete streuen, anbauen		aufsehenerregender Vorfall
schwer erhältlich, selten	Präposition / griech. Kriegsgott				chem. Zeichen für Wasserstoff		Techniker (Abk.) / eth. Begriff		(3)		Wasservogel / Musikevent (Abk.)		(6)			Fernsehen, Rundfunk: direkt gesendet	
			Pappdruckmatrize / Delaware (Abk.)						Stadt am N'rhein / Papstname					Seevogel der Nordmeere			
Rettich (südd.) / Bad in Rhld.-Pfalz					ledig / Arbeitgeber (Abk.)					(4)		Bogengeschoss / Halbpension (Abk.)					
				(2)				Laubbaum mit geflügelten Früchten						biblische Stammmutter		(5)	
beglückt, entzückt						langes, erzählendes Heldengedicht					Wandelstern						

vonBerg.de

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Nehmen Sie online teil unter: dm.de/alverde-gewinnspiele. Voraussetzung für die Online-Teilnahme ist ein Mein dm-Kundenkonto. **Oder schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese frankiert an:** dm-drogerie markt, ***alverde***-Redaktion, Postfach 10 03 17, 76233 Karlsruhe. **Teilnahmeschluss ist der 31. Januar 2025.**

Gewinnversand nur innerhalb Deutschlands. Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht bar ausgezahlt. Die Gewinner werden unter allen richtigen Antworten ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnspielteilnahme-Dienstleistern sind ausgeschlossen und können bei Verdacht nicht berücksichtigt werden. Der Gewinn wird von indigourlaub GmbH, Ecklweg 4, A-4040 Linz versandt. Die dafür zur Verfügung gestellten Gewinnerdaten an indigo GmbH werden nur zum Zwecke des Gewinnversands verwendet und nach Abwicklung des Gewinns gelöscht. dm selbst löscht diese spätestens sechs Monate nach Ziehung des Gewinns. Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Abs. 1 b DSGVO. Bitte beachten Sie auch die weiteren Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten unter dm.de/datenschutz.

NATUR-verbunden

Wie Sie den Landhausstil mit einer Brise Purismus modern interpretieren.



MODERNER LANDHAUSSTIL

Idyllisch, gemütlich und modern: So erobert der ländliche Einrichtungsstil die Stadtwohnungen.

Wunderbar wandelbar

Wuchtige Bauernschränke, alte Deckenbalken und Dielen, dazu Vorhänge aus Leinen und Kissen mit Rosenprint – so stellen wir uns den Landhausstil hierzulande gern vor. In Italien und Frankreich ist er maritim geprägt, in England hingegen besonders musterfreudig. Was ihn auszeichnet ist seine Wandelbarkeit. Sie können Ihre Stadtwohnung mit Kunstfellplaids, Ledersofa und einer Kaminkonsole voller Stumpenkerzen in ein Chalet verwandeln oder mit blauen Dekoelementen und einem Kräutergarten in Terracottatöpfen in ein Cottage – Sie haben die Wahl. Wir zeigen Ihnen, wie modern eine Einrichtung im Landhausstil aussehen kann. Denn das traut man diesem für seine Gemütlichkeit beliebten Stil für gewöhnlich nicht zu.

Eine Shabby Chic-Kommode ist ein genauso beliebter Gast wie ein Chesterfield-Sessel.

Mut zum Mixen

Ob gebeizt, gestrichen oder unbehandelt, kombiniert mit Rattangeflecht oder Glas: Holz ist bei diesem Einrichtungsstil Taktgeber. Eine alte Bank, eine massive Vitrine – wie solch rustikale Schönheiten modern rüberkommen? Indem Sie sie ein klein wenig umdekorieren: hübsche Bildbände auf der Bank stapeln, mit einer feinen Keramikvase krönen und dem Möbelstück neue Füße schenken. Es braucht oft nur gezielt platzierte, moderne Gegenspieler, wie unser Blumen-Tipp rechts zeigt. Umgekehrt können Sie modernem Mobiliar eine Landhausnote verleihen, indem Sie über ihr minimalistisch geschnittenes Sofa einen Quilt werfen oder ein angelaufendes Kupfertabelett voll Stumpenkerzen auf ihren schlichten Couchtisch stellen. Raumverändernd sind auch Wände. Vor einer unverputzten Wand kommen Wohnschönheiten gleich anders zur Geltung. Auch bringt sie selbst in ein Penthouse eine rustikale Note. Für die Rohputz-Optik können Sie auch mit mehreren Farbschichten Patina auf Ihre Wände zaubern. Eine Holzvertäfelung, Backstein- oder Panoramatapete sind ebenfalls ein Hingucker. Wichtig ist nur, sich auf ein bis maximal zwei Wände zu beschränken. Etwas dezenter sind Wandbordüren, mit denen Sie einer Essgruppe oder Sofalandschaft einen schönen Rahmen geben können.

Natürliche Materialien und ruhige Töne für ein Zuhause fernab großstädtischer Hektik

Handgemacht

Der Landhausstil feiert traditionelle Handwerkskunst. Vielleicht haben Sie ja Lust, selbst kreativ zu werden. Unser Do-it-yourself-Tipp: ein selbstgemachtes Mobilé aus schönen Ästen und Zweigen, das sie saisonal immer wieder neu dekorieren. Mit einer Lichterkette umwickelt bringt es diesen Monat gleich noch etwas mehr Wärme und Helligkeit nach Hause.

WIRKUNGSSTARK

Dekorieren mit System: In Gruppen arrangiert wirken Vasen, Teelichtgläser und Kräutertöpfe besonders stimmig.



BASTEL-TIPP

FARBENPRÄCHTIG



Wundersam

WAS BLÜHT DENN DA?

Blumen dürfen bei keiner Landhauseinrichtung fehlen. Das ist im Winter eine Herausforderung. Auf der Suche nach schönen Alternativen haben wir uns in diesen Wiesenblumenstrauß von Lego verliebt und ihn in einer Tonvase aus dem dm Home & Living Sortiment schön in Szene gesetzt.

Eine ebenfalls schöne Alternative sind zarte Papierblumen aus Seiden- oder Krepppapier. Hierzu gibt es auch einige Anleitungen im Internet – für alle, die jetzt gerne mal einen Abend mit Basteln verbringen möchten.

Falls Sie nach all den kreativen Blumenalternativen am Ende mehr Blumen als Vasen haben sollten: Alte Weinflaschen und Konservendosen in Pastelltönen bemalt setzen diese auch landhausstilsicher in Szene.



Es kann alles nur BESSER werden

Claudia Servais häkelt für Demenzkranke. Ihre demente Mutter Helga Servais probiert alles zuerst an.

Als ihre Mutter nach einem Schlaganfall dement wurde, krempelte **Claudia Servais** ihr Leben um – und strauchelte selbst fast dabei. Heute spickt sie jeden Tag bewusst mit kleinen Glücksmomenten für sich und ihre Mutter und stellt kreative Wollarbeiten für Demenzkranke her, die sie spendet. Willi hat mit ihr gesprochen.



WILLI WEITZEL
WELTERFORSCHER UND REPORTER
Kinder und Eltern kennen ihn vor allem durch die Sendung „Willi wills wissen", zu finden in der ARD-Mediathek.

Das Leben nimmt mitunter tragische Wendungen. Etwa, wenn die eigene Mutter plötzlich dement und pflegebedürftig ist wie bei Claudia Servais. In meiner Mutmachgeschichte stelle ich diesmal die 60-jährige Diplom-Sozialpädagogin aus Bad Reichenhall vor. Sie strahlt eine große Lebensfreude und Tatkraft aus. Claudia hat aus ihrer persönlichen Situation das Beste gemacht und unterstützt zudem andere, die von Demenz betroffen sind.

Dem Thema Demenz habe ich mich über das Buch „Stay away from Gretchen" (siehe meinen Buch-Tipp unten) angenähert. Im Verhältnis von Mutter und Tochter Servais schwingt auch ein wenig Vergangenheitsbewältigung mit. „Wir hatten früher keinen guten Draht"– umso glücklicher ist Claudia heute, eine ganz andere Seite ihrer Mutter kennenzulernen, die durch die Demenz zu einer unbeschwert lieben und fröhlichen Person wurde: „Sie war früher eine Diva. Heute ist sie warmherzig und fürsorglich. Wenn sie mich in den Arm nimmt und sagt: ‚Ach wie schön, dass ich Dich hab!', geht mir das runter wie Öl."

Die Wertschätzung für das Leben neu finden

Doch beginnen wir von vorne: Als Claudia im Dezember 2019 ihre Mutter am Boden liegend findet, denkt sie: „Jetzt ist alles vorbei." Schlaganfallstation, acht Wochen Reha. Was sich zuvor schon abzeichnete, ist Gewissheit: Ihre Mutter ist dement – mit Begleiterscheinungen wie Inkontinenz und eingeschränkter Mobilität. Anfangs bekommt Claudia den Spagat hin, verbindet die Betreuung der Mutter mit ihrer Berufstätigkeit, schläft zeitweise bei ihr auf einer Luftmatratze. Doch dann zerbricht sie fast an der Doppelbelastung: Burn-out, Freistellung. Sie sucht sich selbst Hilfe.

„Im Zusammensein mit meiner Mutter lerne ich die Wertschätzung fürs Leben neu", sagt sie. „Es ist wichtig, sich den Blick für kleine Dinge zu bewahren und sich daran zu freuen. Dass die Sonne scheint, wie die Natur nach dem Regen duftet, die Grünspechte im Garten. Sich kleine positive, kraftspendende Momente schaffen und sich nicht an einer vollen Hose aufhalten, sondern schauen, dass auch die Mutter immer einen schönen Tag hat. „Ich sage dann, schau mal, die Sonne scheint, ich hole uns ein Eis." Claudia Servais trägt ein Tattoo mit dem Schriftzug: „Things can only get better" (Es kann nur besser werden) nach einem Lied von Howard Jones, das zu ihrem Lebensmotto wurde.

„Das ist ein sehr wertvoller Tipp, den uns Claudia Servais gibt: Sich immer wieder kleine Auszeiten und Momente zu schaffen, um Kraft zu schöpfen. Auch ich als Vater fühle mich da angesprochen."

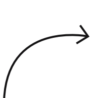
DIY-Arbeiten für Menschen mit Demenz

Auf Facebook hat Claudia Gleichgesinnte gefunden, die demente Angehörige pflegen. „Wir geben uns gegenseitig Tipps und Informationen weiter", erzählt sie. „Ich musste selbst zur Pflegefachfrau werden und habe dafür wie eine Spinne Netzwerke geschaffen." Sie machte die Wohnung der Mutter pflegetauglich, behält aber ihre Wohnung als Rückzugsmöglichkeit bei. Tagespflege und Mini-Jobber entlasten die Tochter. Um an den Abenden etwas Sinnvolles zu machen, strickt und häkelt Claudia. Aus Wollresten, Glöckchen, Tierfiguren und Knöpfen werden bunte Manschetten, Muffs und Rollstuhldecken, die die ruhelosen Hände Demenzkranker beschäftigen und beruhigen und die sie bundesweit an Pflegeheime spendet.

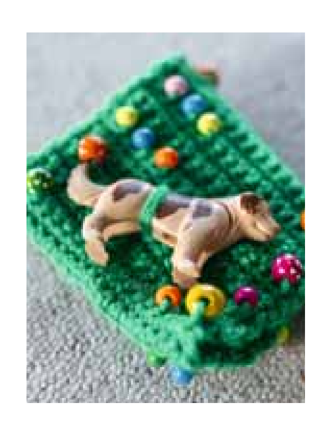


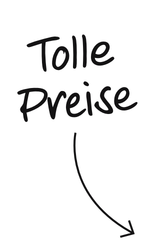
BUCH-TIPP

„Stay away from Gretchen" von Susanne Abel: Eine tragische Familiengeschichte, die durch die Demenz einer alten Dame zutage kommt. dtv-Verlag, 544 Seiten, 13 Euro



Jede Armmanschette für Demente von Claudia Servais ist ein Unikat.





Fit und lecker ins neue Jahr

MITMACHEN UND GEWINNEN

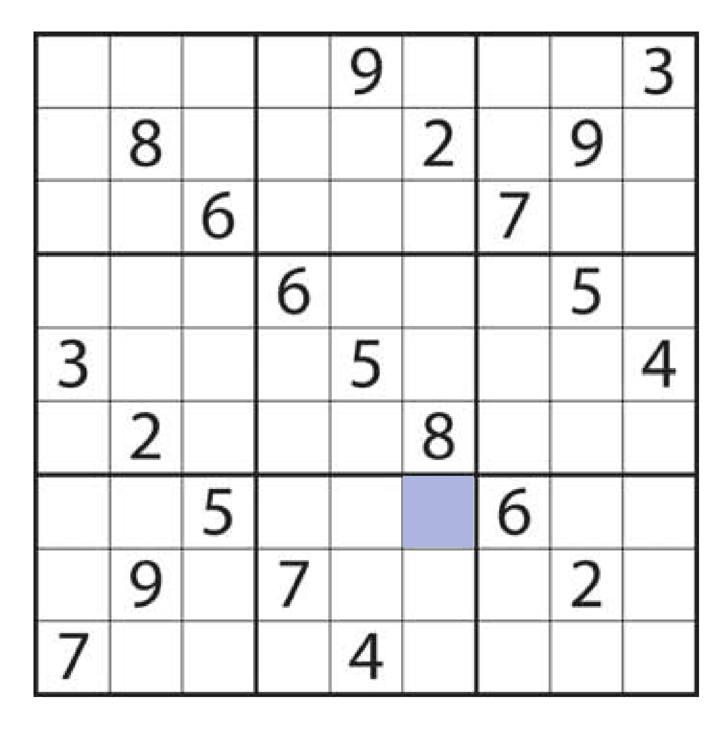


12 leckere Fitness-Sets

Zum neuen Jahr verlosen die dm-Marken dmBio und Sportness zwölf Fitness-Sets. Mit der dmBio Backmischung mit Nuss lässt sich schnell ein Brot wie vom Bäcker zaubern. Der dmBio Linseneintopf mit Kartoffeln dient als sättigendes Mittagessen nach traditionellem Rezept. Wer es lieber süßer mag, kann zum dmBio Cashewmus mit Himbeere oder der Sportness Protein Cream Pistazie greifen. Der dmBio Ländertee mit Mate verleiht Wachheit und belebt den Körper. Als zuckerarmer Snack für zwischendurch sind die zwei Sportness Proteinriegel Brownie & Cream- und Caramel-Fudge-Geschmack ideal.



Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007



				9				3
	8				2		9	
		6				7		
			6				5	
3				5				4
	2				8			
		5			■	6		
	9		7				2	
7				4				

So funktioniert es:
Setzen Sie in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9, sodass in jeder Zeile und jeder Spalte und jedem der 3 × 3 Quadrate die Zahlen 1 bis 9 nur ein Mal vorkommen.

Wie lautet die Ziffer im markierten Kästchen?
Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese bis zum 31. Januar 2025 an:

**dm-drogerie markt, *alverde*-Redaktion,
Postfach 10 03 17, 76233 Karlsruhe**

Oder nehmen Sie online teil unter: dm.de/alverde-gewinnspiele
Voraussetzung für die Online-Teilnahme ist ein dm.de-Kundenkonto.

Die Auflösung des Sudokus finden Sie ab 5. Februar 2025 unter
dm.de/alverde-sudoku

Gewinnversand nur innerhalb Deutschlands. Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht bar ausgezahlt. Die Gewinner werden unter allen richtigen Antworten ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnspielteilnahme-Dienstleistern sind ausgeschlossen und können bei Verdacht nicht berücksichtigt werden. Ihre Daten werden spätestens sechs Monate nach Ziehung der Gewinner gelöscht. Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Abs. 1 b DSGVO. Bitte beachten Sie auch die weiteren Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten unter dm.de/datenschutz.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Verlages (geistesleben.de); „Die schönsten Sudokus aus Japan: Einsame Hunde – leicht knifflig", herausgegeben von Jean-Claude Lin.

Bildnachweis: Mike Abmaier (S. 4, 80, 81, 82, 83), adobe/Kat Ka (S. 15), adobe/ireneromanova (S. 23), adobe/Yakobchuk Olena (S. 6), Alamy Stock Foto/gre jak (S. 76), Gesine Born (S. 63), Brockensammlung Bethel (S. 39), Nadja Buchczik (S. 46), Sebastian Buff (S. 37), Dominik Butzmann (S. 79), Asja Caspari (S. 13, 20, 21, 22, 23), gettyimages/AleksandarNakic (S. 57), gettyimages/asbe (S. 102), gettyimages/Luis Alvarez (S. 5), gettyimages/Lilly Bloom (S. 3), gettyimages/Oleg Breslavtsev (S. 54), gettyimages/Liudmila Chernetska (S. 19), gettyimages/eclipse_images (S. 67), gettyimages/Anna Efetova (S. 31), gettyimages/esvetleishaya (S. 7), gettyimages/jclegg (S. 7), gettyimages/Olga Kholiavina (S. 25), gettyimages/Mizina (S. 18), gettyimages/TanyaRow (S. 25, 26, 31), gettyimages/vikif (S. 30), gettyimages/Oscar Wong (S. 78), Thomas Grömer (S. 48), Selma Gündüz/privat (S. 40), Manuel Gutjahr (S. 75), Sebastian Heck (S. 3, 39, 74), Katja Henschel (S. 85), NH-Fotografie (S. 40), Indigourlaub/GregorHartlPhotography (S. 101), Simon Koy (S. 104, 105), Andre Künzelmann/UFZ (S. 73), David Maupile (Titel, S. 4, 9, 10), Katja Nohr (S. 45), plainpicture/DEEPOL by plainpicture (S. 3, 90, 91), plainpicture/DEEPOL by plainpicture/Kniel Synnatzschke (S. 62), plainpicture/DEEPOL by plainpicture/Shingo Tosha (S. 48), plainpicture/Anke Doerschlen (S. 18), plainpicture/Elektrons 08 (S. 72), plainpicture/Lubitz + Dorner (S. 14), plainpicture/Narratives/Emma Lee (S. 103), plainpicture/Yvonne Röder (S. 89), ANTJE PLEWINSKI (S. 46), Christina Riedl (S. 71), Patrick Rosenthal (S. 46), Vanessa Schiller/privat (S. 32), Myriam Schlag/privat (S. 92), shutterstock/Darr.di (S. 76), shutterstock/Irina Gutyryak (S. 46), shutterstock/Happy Author (S. 46), shutterstock/Eugenia Lytvyn (S. 36), shutterstock/Julia Mikhaylova (S. 50), shutterstock/Vladislav Noseek (S. 50), shutterstock/Reshetnikov_art (S. 76), shutterstock/Dmitrii Sakharov (S. 50), shutterstock/Svetliy (S. 76), shutterstock/VTT Studio (S. 76), shutterstock/xpixel (S. 46), stocksy/Ivan Andrianov (S. 89), stocksy/BONNINSTUDIO (S. 107), stocksy/Brat Co (S. 31), stocksy/Shilpa Iyer (S. 4, 49), stocksy/mahalo studio (S. 28), stocksy/Stereo Shot (S. 43), stocksy/Studio Firma (S. 60), stocksy/Victor Torres (S. 53), Ingrid Theis (S. 105), TURNS GmbH (S. 38, 39), Nicky Walsh (S. 46, 47), Christoph Weiss (S. 16, 17), Westend61/Rainer Berg (S. 87), Westend61/gpointstudio (S. 35), Westend61/Visualspectrum (S. 95)

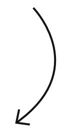
FREUEN SIE SICH AUF DEN

Februar



AKTUELLE AUSGABE:
dm.de/alverde-magazin
alverde AUF INSTAGRAM:
@dm_alverde_magazin











Talk am 27. Februar um 20 Uhr*



PSYCHOLOGIE

Kompli-ment!

Wer jemandem Anerkennung zollt, fokussiert sich auf dessen positive Seiten. Wie entscheidend sind Komplimente für das Miteinander? Unsere Expertin gibt Tipps.

NÄHRSTOFFE

Power für Frauen

Welche Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe sind für Frauen besonders wichtig? Wir haben in der nächsten Ausgabe eine Übersicht zusammengestellt.

HAARPFLEGE

Typfrage

Lockig, glatt oder wellig – jeder Haartyp hat unterschiedliche Pflege- und Styling-Bedürfnisse. Mit unserem Guide finden Sie heraus, wie Sie Ihrem Haar Gutes tun.

* Für die Teilnahme sind die dm-App sowie ein Mein dm-Kundenkonto erforderlich.

IMPRESSUM
Herausgeber: dm-drogerie markt GmbH + Co. KG, Kerstin Erbe, Am dm-Platz 1, 76227 Karlsruhe, alverde@dm.de, dm.de **Öko-Kontrollstelle:** DE-ÖKO-007 **Verlag & Redaktion:** Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe, Tel. 0721 62514-0 **Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen:** Herbert Arthen **Redaktionsleitung:** Tanja Hildebrandt, alverde@dm.de **Schlussredaktion:** Melanie Hinckel **Redaktion:** Ulrike Burgert, Katharina Charpian, Janina Heinle, Julia Heuberger, Melanie Hinckel, Juliane Hübner, Constanze Kleis, Julia Knörnschild, Marion Meiners, Mareike Köhler, Anna Lena Weimann, Julia Zabel **Kreation:** Ekaterina Ananina, Andrea Grundmann, Alexander Schindel, Katja Schwirkmann, Olivia Toffolini **Reinzeichnung:** Vanessa Hofmann **Lithografie:** Andreas Hohl, Eileen Warken **Herstellung:** Stefan Dietrich **Anzeigenbetreuung:** Venecia Unruh, Anschrift Verlag & Redaktion, v.unruh@arthen-kommunikation.de **Druck:** Mohn Media Mohndruck GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 161M, 33311 Gütersloh


In welchem dm-Markt die in dieser Ausgabe **beworbenen Produkte** verfügbar sind, finden Sie auf dm.de. Produktname im Suchfeld eingeben, Produkt anklicken und den Ort Ihres dm-Marktes beim abgebildeten Icon eingeben.

Kontakt zur Redaktion:
alverde@dm.de

alverde setzt sich ein für Natur- und Umweltschutz.





Probier's pflanzlich

Mit der Vielfalt von dmBio



1,65 €
0,06 kg
(27,50 € je 1 kg)



1,35 €
0,35 l
(3,86 € je 1 l)



1,95 €
1 l (1,95 € je 1 l)



[1] Enthält von Natur aus Zucker.

ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007   dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe

VEGANUARY





HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

dm.de/dmBio